Молочная кухня

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Кто бы мог подумать, что из привычных нам молока и молочных продуктов можно приготовить такое множество вкусных и питательных блюд, которые украсят любой праздничный стол, разнообразят детское меню, придутся по вкусу тем, кто следит за своей фигурой или любит плотно поесть! В этой книге собраны интересные рецепты, компонентом которых является тот или иной молочный продукт. Выбирайте любой и готовьте с удовольствием. Приятного вам аппетита!

- Исаева Елена Львовна
  - Введение
    -
  - Глава 1
    - Салат из сыра с сельдереем
      -
    - Салат из творога с огурцом и чесноком
      -
    - Салат из сыра сулугуни с простоквашей
      -
    - Салат из плавленого сыра с яйцами и зеленым горошком
      -
    - Салат с творогом и яйцами
      -
    - Салат творожный
      -
    - Салат из брынзы с грецкими орехами
      -
    - Салат из брынзы с корнем петрушки и морковью
      -
    - Салат из брынзы с помидорами и сладким перцем
      -
    - Салат из брынзы с фруктами
      -
    - Салат из брынзы с картофелем и зеленью
      -
    - Салат из брынзы с фундуком
      -
    - Салат из домашнего сыра с яйцами и яблоком
      -

- Салат из плавленого сыра с яйцом и чесноком
- Салат из сыра с огурцом и фруктами
- Салат из сулугуни с виноградом и грецкими орехами
- Салат из плавленого сыра с яйцами и огурцами
- Салат из сыра с грибами
- Салат из сыра с капустой и сливами
- Салат из сыра с яблоком
- Салат из сыра с помидорами и луком
- Салат из сыра с редисом и зеленым луком
- Салат из сыра с яйцами и редисом
- Салат из плавленого сыра с редькой и морковью
- Салат из брынзы с яблоками и сельдереем
- Салат из сыра с яблоками и орехами
- Салат из сыра и яиц
- Салат из творога с яблоками и орехами
- Салат из творога и брынзы
- Салат из сыра с яйцами, луком и чесноком
- Салат из творога со свеклой и зеленым луком
- Салат из творога с редисом и зеленым луком
- Салат из творога с картофелем и яйцами
- Салат из творога с морковью и яйцами
- Салат из творога с луком

- Салат из творога с морковью и медом
- Салат из творога с орехами и чесноком
- Салат из творога с помидором
- Салат из творога с редисом
- Салат из творога с редькой и орехами
- Салат из творога с яйцами, морковью и свеклой
- Салат из сыра с соусом из йогурта
- Салат с йогуртом
- Салат из творога с соленым огурцом
- Салат из творога с чесноком и укропом
- Салат из творога с плавленым сыром и редисом
- Салат с копченым колбасным сыром
- Салат с сыром
- Салат из творога и шпината
- Рулетики с сыром
- Закуска из брынзы с фасолью
- Помидоры, фаршированные творогом
- Сырные шарики с морковью
- Закуска из брынзы и яиц
- Творог с грейпфрутом
- Творог с сельдью
- Творог с пряной зеленью

- Закуска из йогурта с сыром
- Глава 2
  - Салатная заправка из йогурта
  - Салатная заправка из йогурта и соленого сыра
  - Сырный соус
  - Рыбный соус со сметаной
  - Соус со сметаной
  - Сливочный соус
  - Сливочно-лимонный соус
  - Соус из йогурта и апельсинового сока
  - Сметанный соус с медом
  - Шоколадно-сливочный соус
  - Сметанный соус с фисташками
  - Соус-крем с йогуртом
  - Подлива с творогом
  - Творожная подлива с овощами
  - Сметанная подлива
  - Пикантная подлива с йогуртом
- Глава 3
  - Суп яично-молочный
  - Гороховый суп на молоке
  - Молочный суп с грибами
  - Суп из грибов с пирожками

- Суп молочный сладкий
- Пивной суп со сметаной
- Суп молочный с клецками
- Суп молочный с овощами
- Суп молочный с гречневой крупой и брюквой
- Суп ячневый молочный
- Молочный суп с рыбой
- Суп молочный с лапшой
- Суп с лимбургским сыром
- Суп из сыра и шпината
- Суп с сыром гауда и мидиями
- Суп с сыром и картофелем
- Суп с творогом и квашеной капустой
- Густой суп с творогом и томатами
- Суп из моркови и творога
- Суп из свеклы и творога
- Густой суп с творогом и шпинатом
- Густой суп с сыром и огурцами
- Суп с бараниной и йогуртом
- Холодный суп с йогуртом и огурцом
- Суп с йогуртом
- Окрошка с кольраби и морковью

- Окрошка с цветной капустой
  -
- Окрошка свекольная
  -
- Окрошка овощная
  -
- Окрошка с солеными грибами и зеленым луком
  -
- Окрошка с говядиной, языком и ветчиной
  -
- Окрошка с рыбой, крапивой и щавелем
  -
- Окрошка с маринованными грибами
  -
- Окрошка с говядиной
  -
- Окрошка с курицей
  -

○ Глава 4
- Каша молочная гречневая
  -
- Каша овсяная молочная
  -
- Каша рисовая молочная
  -
- Пшенная каша на молоке
  -
- Пшенная каша с тыквой
  -
- Гурьевская каша
  -
- Коливо
  -
- Творожная масса со свежей зеленью
  -
- Творожная масса с тмином
  -
- Творожная масса с зеленым луком
  -
- Творожная масса со сметаной
  -
- Творожная масса с изюмом и взбитыми сливками
  -

- Творожная масса со сливками
- Творожная масса с отварной лапшей
- Творожная масса с фруктами и грецкими орехами
- Творожная масса с вареньем и миндалем
- Творожная масса с медом
- Творожная масса с миндалем и апельсином
- Творожная масса с цукатами
- Творожная масса шоколадная
- Творожный крем с орехами
- Творожная пасха (вариант 1)
- Творожная пасха (вариант 2)
- Творожная пасха (вариант 3)
- Творожная пасха (вариант 4)
- Творожная пасха (вариант 5)
- Творожная пасха (вариант 6)
- Творожная пасха (вариант 7)
- Творожная пасха (вариант 8)
- Творожная пасха (вариант 9)
- Творожная пасха (вариант 10)
- Творожная пасха (вариант 11)
- Творожная пасха (вариант 12)
- Творожная пасха (вариант 13)

- Творожная пасха (вариант 14)
- Пасха обыкновенная
- Пасха с цукатами
- Пасха ванильная
- Пасха лимонная
- Пасха на яйцах
- Орехово-изюмная пасха
- Пасха с цукатами и изюмом
- Пасха с изюмом и корицей

○ Глава 5

- Щука со сметаной
- Караси в сметане
- Салака, запеченная с молоком
- Салака, тушенная с молоком и сливками
- Яйца со сметаной
- Омлет с зеленым луком
- Паприка, фаршированная творогом
- Капуста брокколи, запеченная с творогом и сыром
- Голубцы с творогом
- Рис с творогом и сыром
- Макароны с творогом
- Тонкая лапша с молоком и изюмом

- Каннелони с творогом
- Глава 6
  - Сырники
  - Сырники с морковью
  - Сырники с картофелем
  - Сырники ванильные
  - Сырники с зеленью
  - Сырники молочные в сметанном соусе
  - Картофельно-творожные оладьи
  - Запеканка из творога и яблок
  - Запеканка из творога и белого хлеба
  - Ленивые вареники с творогом
  - Вареники с творогом
  - Творожные клецки с окороком
  - Творожные клецки
  - Гречневые блины
  - Пшенично-гречневые блины
  - Блины пшеничные
  - Блинчики с кукурузой и сыром
  - Блинчики с мясом и творогом
  - Блинчики с творогом и изюмом
  - Творожный хлеб
  - Творожный струдель

- Творожная сдоба
- Пирог с творогом и вишнями
- Клубника со сливками
- Молочные крендели
- Сырные вафли

○ Глава 7
- Суфле с сыром рокфор
- Суфле из творога и молодого шпината
- Суфле с кабачками и чесноком
- Суфле сырное
- Суфле с голубым сыром
- Сырное суфле с луком-пореем и тимьяном
- Сырное суфле с ветчиной
- Суфле с сыром рокфор и специями
- Суфле с сыром и копченым лососем
- Суфле с крабовым мясом
- Суфле сливочно-абрикосовое
- Рисовое суфле
- Суфле шоколадное
- Суфле ореховое
- Суфле творожное
- Пудинг сырный
- Пудинг рисовый

- Пудинг рисовый с яблоками
- Пудинг рисовый с изюмом
- Пудинг рисовый с ревенем
- Пудинг рисовый с морковью и творогом
- Пудинг творожный с грецкими орехами и изюмом
- Пудинг рисовый с топленым молоком
- Пудинг творожный с тыквой
- Пудинг из ячневой крупы с сухофруктами
- Пудинг манный с изюмом (вариант 1)
- Пудинг манный с изюмом (вариант 2)
- Пудинг кукурузный с грецкими орехами
- Пудинг сливочный с грецкими орехами
- Пудинг молочно-шоколадный
- Пудинг сметанный
- Пудинг шоколадный с грецкими орехами
- Пудинг сливочный с каштанами
- Пудинг сухарный с крыжовником
- Пудинг хлебный с грецкими орехами
- Пудинг хлебный с яблоками
- Пудинг миндальный с грушами и вишней
- Пудинг клубничный
- Пудинг яблочно-апельсиновый

- Пудинг с курагой
- Пудинг апельсиновый с изюмом
- Пудинг апельсиновый с курагой
- Пудинг с черносливом, апельсином и вишней

○ Глава 8
- Клубника с йогуртом и листьями мяты
- Сливочный десерт
- Клубника со сливками
- Бананы с йогуртовым соусом
- Горячий шоколад с корицей
- Горячий шоколад с кофе и коньяком
- Горячий шоколад с бренди
- Горячий шоколад «Эспрессо»
- Горячий шоколад со сметаной
- Горячий шоколад с мускатным орехом
- Горячий шоколад по-мексикански
- Горячий шоколад со сливками
- Мороженое с плодами маракуйи и кокосовой стружкой
- Мороженое с соусом какао
- Банановое мороженое с имбирем
- Мороженое с вишневым соусом
- Мороженое с соусом из малины

- Мороженое с соусом из ежевики
- Мороженое с шоколадным соусом
- Мороженое с безе
- Мороженое с соусом из абрикосов
- Мороженое с фисташковым соусом
- Мороженое с лимонным ликером
- Мороженое с апельсиновым соусом
- Мороженое «Пьяная вишня»
- Кислое молоко (вариант 1)
- Кислое молоко (вариант 2)
- Шоколадный напиток с медом и топленым молоком
- Шоколадный напиток с чаем
- Шоколадно-кофейный напиток
- Напиток из простокваши с шоколадом
- Напиток молочный с малиновым сиропом
- Напиток молочный с апельсиновым сиропом
- Напиток молочно-медовый
- Напиток молочный с клубничным сиропом
- Напиток молочный с шоколадным сиропом
- Напиток шоколадно-банановый
- Белый шоколадный напиток
- Молочно-черничный напиток

- Малиново-лимонный напиток
- Молочно-апельсиновый напиток
- Молочно-ванильный напиток
- Напиток молочно-лимонно-апельсиновый
- Напиток лимонно-банановый
- Лимонный напиток с сиропом шиповника и молоком
- Лимонно-вишневый напиток с молоком
- Напиток с грецкими орехами и молоком
- Клубничный напиток с молоком
- Напиток лимонный с молоком
- Молочный напиток «Клюква с яблоками»
- Молочный коктейль с вареньем
- Молочный коктейль с соком черной смородины
- Молочный коктейль шоколадно-малиновый
- Молочный коктейль с клубникой и кардамоном
- Сливочный напиток с лимоном и малиной
- Сливочный напиток апельсиновый со сливками
- Кефир со свеклой и черноплодной рябиной
- Напиток из кефира и облепихи
- Напиток из кефира с земляникой
- Клубничный кефир
- Напиток бананово-апельсиновый с кефиром

- Кефир с редисом и зеленым луком
- Кефирный напиток с молодой морковью
- Кефирный напиток с соком смородины и аронии
- Кефир томатно-морковный
- Кефир фруктово-ягодный
- Кефир апельсиновый с дыней
- Кефир абрикосовый
- Кефир яблочный
- Кефир с хурмой
- Какао
- Холодное какао
- Какао с яичным желтком

○ Приложение

Исаева Елена Львовна
Молочная кухня. Полезное питание без хлопот!

Введение

С раннего детства нам внушают, что молоко необходимо для поддержания здоровья. Это убеждение было свойственно людям во все времена. В течение нескольких тысячелетий молоко и приготавливаемые на его основе продукты были главной пищей у многих народов. Причем употребляли их и в лечебных целях. До наших дней дошло немало документальных свидетельств, в которых отразились накапливавшиеся веками сведения о пользе молока. В древности люди не имели ни малейшего представления о химическом составе продуктов и о действии содержащихся в них веществ на организм. Поэтому все их выводы были основаны на практических наблюдениях.

Известно, что еще древние египтяне, греки и римляне высоко ценили молоко, считая его прекрасным лекарством от малокровия, подагры и чахотки. Упоминание об этом уникальном продукте встречается в «Каноне врачебной науки», написанном Авиценной. Знаменитый арабский ученый, врач и философ называл его лучшей пищей для человека.

Много сведений о целебных свойствах молока содержится в Ведах. Главную ценность этого продукта древнеиндийские мудрецы видели в его способности содействовать не только физическому, но и духовному совершенствованию, лечить болезни тела и души, благотворно влиять на человека как на грубом, так и на тонком уровне. Последователи аюрведического учения употребляли молоко для лечения нервных и

психических расстройств – бессонницы, раздражительности, умственного переутомления. Восточные целители считали, что оно помогает концентрации внимания, повышает способность к обучению, делает человека более рассудительным, приносит умиротворение и спокойствие. Кроме того, молоком лечили заболевания дыхательной и пищеварительной систем. Его советовали пить рано утром или поздно вечером, добавляя мед и специи (куркуму, кардамон, фенхель, шафран, корицу).

В средневековой Европе молоко было не менее популярно, чем на Востоке. Известные в свое время врачи Франции, Англии, Италии, Швейцарии и других стран советовали пить его в качестве лечебного средства при лихорадке, заболеваниях органов дыхания, нарушении питания, нервных болезнях, а также для улучшения состава крови.

Казалось бы, за столь долгую историю употребления молока у человечества не должно было остаться никаких сомнений в его пользе. Нам уже давно следовало бы согласиться с утверждением

из древнеиндийского писания «Шримад Бхагаватам», объяснявшим снижение продолжительности жизни пренебрежением к этому ценному продукту. Однако в последнее время получила распространение прямо противоположная точка зрения: некоторые крупные ученые всерьез считают, что молоко является причиной большинства наших болезней. По мнению этих представителей науки, в необработанном виде его должны употреблять в пищу только дети. То и дело в СМИ появляются заметки о том, что взрослым людям молоко приносит не пользу, а вред, вызывая увеличение веса и различные заболевания.

Попробуем разобраться в том, насколько верно это мнение. Уникальный состав молока достаточно сложен, чтобы детально описывать его на страницах нашей книги. Ведь он постоянно меняется в зависимости от времени года, породы и вида животных, стадии образования и др. Однако в настоящее время ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что в молоке содержатся полноценные белки, легкоусвояемые жиры и простые углеводы, которые делают этот продукт особо ценным в диетическом питании. В его состав входят около 30 различных минеральных солей, не менее 20 витаминов, примерно столько же аминокислот и 25 жирных кислот. Все эти компоненты требуются для нормальной работы организма как ребенка, так и взрослого человека.

Каждый знает, что в молоке содержится кальций, который необходим для здоровья зубов и костей, а кроме того, он предупреждает такое грозное заболевание, как остеопороз, грозящий пожилым людям инвалидностью. Этот продукт незаменим при заболеваниях желудка, поскольку оказывает заживляющее действие на его слизистую. Особенно полезно в данном отношении козье молоко.

Кислое молоко с низким содержанием жира – идеальный напиток для утоления жажды, особенно в жару. Известно, что с потом из организма выводятся минеральные соли. Молоко же не только восполняет запас этих веществ, но и препятствует обезвоживанию.

Долгое время существовало мнение о том, что употребление молока способствует увеличению веса. До сих пор многие из нас продолжают отказываться от этого ценного продукта, поскольку боятся поправиться. Но недавние исследования позволили сделать удивительное открытие: оказывается, молоко обладает противоположным эффектом и не только не повышает массу тела, но, напротив, снижает ее.

Итальянские ученые обследовали примерно 1000 детей и обнаружили, что в организме участников эксперимента,

ежедневно употребляющих молоко, содержится гораздо меньше жиров, чем у тех, кто пренебрегает этим продуктом. Причина такого действия проста. Выяснилось, что кальций, которым исключительно богато молоко, ускоряет жировой обмен. Под его влиянием жиры быстрее расщепляются, что препятствует их накоплению в организме. Совершенно очевидно, что у взрослых людей при регулярном употреблении молока наблюдается тот же эффект.

Этот продукт рекомендуется включать в лечебное питание при многих заболеваниях и патологических состояниях. К ним относятся гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, поражения печени и желчного пузыря, гипертония, атеросклероз и др.

Но неужели мнения ученых о вреде молока ни на чем не основаны? Это не совсем так. Дело в том, что далеко не каждый взрослый способен ежедневно пить молоко. Прежде всего потому, что с возрастом организм человека постепенно теряет способность полностью усваивать молочные белки и молочный сахар – казеин и лактозу. Поэтому употребление молока в необработанном виде у некоторых людей может вызвать расстройство пищеварения.

Как же быть? С одной стороны, молоко необходимо для того, чтобы поддерживать наше здоровье, а с другой – может подорвать его, разбалансировав работу кишечника.

Эта дилемма давно решена в пользу употребления кисломолочных продуктов – кефира, йогурта, ряженки, творога, сметаны и всевозможных сыров. Молоко обладает удивительной способностью со временем не портиться, а приобретать совершенно новые качества. Представители самых разных народов уже очень давно обнаружили эту уникальную особенность такого, казалось бы, ординарного продукта и освоили всевозможные способы его превращения в нечто принципиально иное.

Кисломолочных продуктов существует великое множество. Все они отличаются друг от друга вкусом, ароматом, консистенцией и другими свойствами, которые зависят от разных факторов – таких, как способ приготовления, вид закваски и исходного сырья. В качестве последнего используется молоко не только коровье, но также козье, овечье, кобылье и т. д. Сбраживание осуществляется за счет молочнокислых бактерий, к которым могут добавляться молочные дрожжи, болгарская или ацидофильная палочка и другие микроорганизмы.

Все многообразие кисломолочных продуктов делится на две группы: получаемые в результате молочнокислого и смешанного

(молочнокислого и спиртового) брожения. Для первых характерен нежный, для вторых – более резкий вкус, вызванный наличием спирта и углекислоты.

С давних пор известно, что сброженные с помощью особых микроорганизмов продукты усваиваются значительно легче, чем свежее, несброженное молоко. Чем же это можно объяснить? Секрет диетических и лечебных свойств кисломолочных продуктов заключается в действии полезных бактерий – микроскопических «тружеников», участвующих в процессе волшебного превращения молока.

Одним из первых целебные свойства молочнокислых бактерий доказал знаменитый русский физиолог И. И. Мечников, посвятивший много времени исследованию проблемы преждевременного старения и поиску средств борьбы с ним. Ученому удалось выяснить, что одной из главных причин сокращения продолжительности жизни являются патологические процессы, протекающие в кишечнике под воздействием гнилостных микробов. Иными словами, происходит хроническое отравление организма, ускоряющее старение и вызывающее всевозможные болезни. Позднее Мечников установил, что молочнокислые бактерии обладают способностью подавлять жизнедеятельность гнилостных микробов – основных виновников большинства человеческих недугов.

Помимо этих полезных бактерий, в состав кисломолочных продуктов входят природные антибиотики, молочная кислота, витамины, микроэлементы, белки, жиры, ферменты и др. Некоторые из этих веществ изначально присутствуют в молоке, другие образуются в результате брожения. Таким образом, большинство кисломолочных продуктов обладают всеми полезными качествами исходного сырья, но при этом гораздо быстрее и лучше усваиваются. Дело в том, что молочнокислые бактерии производят ферменты, расщепляющие молочный белок и облегчающие процесс его всасывания. Поэтому, например, простокваша в течение часа после ее употребления усваивается на 91%, тогда как молоко – всего лишь на 32%.

Молочнокислые бактерии расщепляют лактозу, вследствие чего образуется молочная кислота, препятствующая размножению патогенных микробов. Производят они и другие естественные антибиотики. Таким образом, даже если в молоке присутствовали болезнетворные микроорганизмы, продукты, приготовленные из него путем сбраживания, являются практически стерильными.

Все кисломолочные продукты благотворно влияют на пищеварение. Их своеобразный приятный вкус повышает аппетит, способствует выработке слюны и желудочного сока. В результате

пища усваивается более полноценно.

Теперь поговорим подробнее о некоторых кисломолочных продуктах, наиболее популярных в нашей стране.

Издавна на Руси любили простоквашу. Сейчас существует множество ее видов – обыкновенная, мечниковская, ацидофильная и др. Само название этого продукта говорит о простоте его приготовления. В качестве исходного сырья для обыкновенной простокваши используется пастеризованное молоко, остуженное до 35–40° С. После добавления закваски – молочнокислого стрептококка – все перемешивается, наливается в стеклянную посуду и выдерживается в теплом месте 4 ч. Готовую простоквашу следует охладить. Этот продукт сохраняет свои полезные качества в течение суток.

Простоквашу можно готовить как из цельного, так и из снятого молока. В первом случае она получится более жирной. Обыкновенная простокваша – идеальный продукт для лечебного и диетического питания, поскольку она обладает низкой кислотностью, а значит, не раздражает слизистую желудка.

Ряженка отличается от других кисломолочных продуктов характерным кремовым цветом и своеобразным вкусом. Она изготавливается из молока и сливок, которые выдерживаются в течение 3–4 ч при температуре 95° С. В процессе томления образуются особые вещества, наличием которых и обусловлены необычные цвет и вкус ряженки.

Затем в томленое молоко вводят закваску – чистую культуру термофильного (то есть устойчивого к высокой температуре) молочнокислого стрептококка. Чтобы ряженка получилась сладкой, можно добавить также сахар.

В последнее время в нашей стране очень популярен йогурт. Для России это относительно новый продукт. Технология его приготовления довольно сложна: важно в точности соблюсти все пропорции, иначе он приобретет нежелательные вкус и консистенцию. В качестве закваски используются термофильный молочнокислый стрептококк и болгарская палочка, взятые в соотношении 1 : 1, которые добавляются к пастеризованному и доведенному до температуры 45° С молоку. Далее смесь наливается в стеклянную посуду и заквашивается в течение определенного времени, после чего сразу же охлаждается. Если этого не сделать, йогурт получится кислым.

Данный продукт полезен всем без исключения, особенно детям, беременным и кормящим женщинам. Он незаменим в диетическом питании, которое назначается в период выздоровления после тяжелых заболеваний.

Исконно русским кисломолочным продуктом является

сметана. В других странах она стала известна совсем недавно – во второй половине XX века. В старину крестьяне ставили молоко на несколько дней в теплое место и давали ему скиснуть, после чего «сметали» с поверхности образовавшуюся массу. Со временем способ приготовления сметаны изменился. Сейчас ее получают из жирных сливок, которые предварительно пастеризуют и охлаждают примерно до 20° С, а затем добавляют закваску, состоящую из ароматобразующих бактерий, молочнокислого и сливочного стрептококка. Продукт помещают в холодное место и выдерживают 1–2 суток, постоянно помешивая. В процессе заквашивания содержащиеся в сливках жиры затвердевают и кристаллизуются, а белки набухают, в результате чего сметана приобретает характерную густую консистенцию.

Этот продукт повышает аппетит и улучшает пищеварение, поэтому часто применяется в диетическом питании людей, страдающих болезнями желудочно-кишечного тракта. Сметана усваивается организмом лучше, чем молоко и сливки. Однако тем, кто стремится избавиться от лишнего веса, рекомендуется ограничивать ее употребление из-за высокой калорийности.

История творога насчитывает не одно тысячелетие. Он был хорошо известен еще древним римлянам, которые употребляли его с солью, молоком, вином или медом. Первые упоминания о твороге в русских источниках относятся к IX веку. Для славян этот продукт был одним из основных, правда, вплоть до XVIII столетия они называли его сыром.

Для приготовления творога нужно прокипятить молоко, сразу же остудить его примерно до 40° С, после чего добавить сметану, простоквашу или кефир, перемешать и поставить в теплое место на 6–8 ч (при более длительном заквашивании продукт получится кислым, при недостаточном – пресным). Образовавшийся сгусток следует разлить по марлевым мешочкам и подвесить на 1 ч, а затем положить под пресс и поместить в холодное место. Прессование – очень важная операция: необходимо, чтобы сыворотка полностью отделилась, иначе творог получится невкусным.

Это один из самых полезных молочных продуктов. В нем содержится большое количество белка (до 20%), а также важнейшие аминокислоты – холин, лизин и метионин, обеспечивающие нормальную работу печени, участвующие в обмене веществ и удаляющие из организма излишки холестерина. Кроме того, творог исключительно богат кальцием. Этот продукт обязательно должен присутствовать в рационе людей, больных туберкулезом и малокровием. Он обладает способностью выводить из организма жидкость, поэтому очень полезен при

гипертонии и заболеваниях почек. Регулярное употребление творога (не менее 20 г в день) заметно повышает иммунитет.

Однако необходимо знать, что этот полезный во всех отношениях продукт может принести вред здоровью, если не соблюдать правила его хранения. Творог очень быстро портится, особенно если он приготовлен из сырого молока. Его следует хранить не более 3 суток в холодильнике в стеклянной или эмалированной закрытой посуде, но ни в коем случае не в полиэтиленовом пакете.

Кефир появился на Кавказе в глубокой древности, но в России о нем узнали лишь в XIX веке. Причина тому – особое отношение горцев к этому напитку. Кавказцы верили, что кефирные грибки – не что иное, как Божественный дар. Согласно легенде, сам Аллах вручил их одному праведному старцу из племени карачаевцев и рассказал, как приготовлять из молока и этих маленьких серовато-желтых зернышек чудесный напиток, приносящий здоровье и долголетие. Однако существовало одно условие: кефирные грибки нельзя было передавать другим родам и племенам, а тем более неверным. При нарушении этого запрета волшебные зерна могли утратить свою силу. По другой легенде, пророк Мухаммед указал горцам на кусты, на которых были рассыпаны кефирные грибки. При этом действовало то же условие. Только карачаевцы имели право законно владеть «пшеном пророка». Представителям других племен приходилось действовать нечестным путем. Правда, впоследствии обычай «кражи» кефирных грибков превратился в традицию, имеющую лишь символический смысл. Тем не менее запрет Аллаха продолжал действовать, и долгое время кефир умели готовить лишь на Кавказе.

Технология производства напитка была проста и далека от соблюдения санитарно-гигиенических требований. Молоко смешивали с грибками, наливали в бурдюк, завязывали и бросали на дорогу, где каждый прохожий пинал его ногами. Постоянное встряхивание усиливало брожение, а солнце, которое в горах Кавказа светит практически весь день, обеспечивало оптимальную температуру. Иногда бурдюки не мыли перед использованием, при этом на их стенках сохранялись остатки кефирного грибка, а значит, не нужно было добавлять новую закваску. Такой экономичный способ имел большой недостаток: помимо полезных бактерий, в напиток могли попасть болезнетворные микроорганизмы. Сейчас, конечно, даже в горных аулах Кавказа кефир готовят по-другому: вместо бурдюков используют специальные глиняные кувшины, которые перед каждым применением тщательно моют.

В России кефир долгое время считался редкостью, поскольку раздобыть закваску по понятным причинам было очень сложно. Стоимость 1 стакана «пшена пророка» в конце XIX века колебалась в пределах от 10 до 15 рублей. Лишь в 1908 году владелец московского молочного завода Бландов решил заняться промышленным производством кефира. Ответственную миссию он доверил сотруднице своей фирмы Ирине Сахаровой, отправив ее на Кавказ за грибками. Помимо молочного завода в Москве, Бландов владел несколькими сыроварнями в окрестностях Кисловодска. Одним из поставщиков молока был местный князь Бек-Мирза Байчаров. Именно к нему обратилась Ирина со своей просьбой. Князь согласился помочь, однако с выполнением обещания медлил. Тем временем Ирина с инженером Васильевым, заведовавшим бландовскими сыроварнями, отправились по аулам в надежде добыть «пшено пророка» у местных жителей. Однажды в дороге на них напали горцы во главе с сыном Бека-Мирзы. Молодой князь предложил девушке выйти за него замуж, на что та ответила решительным отказом. Как раз в этот момент в хижину вошли жандармы, оповещенные о происшествии инженером Васильевым. На суде Ирина заявила, что не будет предъявлять к похитителю никаких претензий только в том случае, если тот вдобавок к принесенным извинениям доставит ей 10 фунтов кефирных грибков. Бек-Мирза не замедлил выполнить поставленное условие.

С этого момента в России было налажено промышленное производство кефира. Вначале продукция направлялась только в больницы, поскольку объем ее был очень невелик, но затем напиток поступил в продажу.

Что же представляет собой кефирный грибок? Это не один, а несколько различных микроорганизмов (молочнокислая палочка, стрептококк, дрожжи, а также уксуснокислые и ароматобразующие бактерии), живущих в симбиозе. Они существуют как одно целое, их свойства в неизменном виде передаются последующим поколениям. Кефирный грибок имеет сложную структуру: в его центре расположены старые, наименее активные микроорганизмы, а на периферии – споры, интенсивно размножающиеся в благоприятной среде. Наиболее комфортно эти микроорганизмы чувствуют себя в коровьем молоке. Оказавшись в нем, они начинают быстро увеличиваться в размерах, после чего распадаются на более мелкие зерна, каждое из которых живет самостоятельной жизнью.

Каким образом возник этот странный симбиоз микроорганизмов, до сих пор точно не известно. Существует предположение, что кефирный грибок представляет собой

видоизмененные кумысные дрожжи. Возможно, переселившиеся в горы степные кочевники пытались готовить привычный для них напиток не из кобыльего, а из коровьего молока. Постепенно микроорганизмы приспособились к другой среде обитания и приобрели новые свойства, закрепившиеся в последующих поколениях.

За счет действия составляющих кефирного грибка в молоке происходят разные процессы. Этим обусловлены два вида брожения: молочнокислое и спиртовое. Характеристики продукта со временем меняются: возрастает кислотность, увеличивается содержание спирта, углекислоты и др.

Кефир обладает множеством полезных свойств. Он возбуждает аппетит, стимулирует секрецию желудочного сока, нормализует моторику пищеварительного тракта и за счет наличия молочной кислоты подавляет размножение гнилостных бактерий в кишечнике. Кроме того, кефир оказывает тонизирующее действие на сердечнососудистую и нервную системы, разжижает слизь в бронхах и способствует лучшему ее отхождению.

Этот продукт просто незаменим при большинстве заболеваний пищеварительной системы (хронический колит, гастрит с пониженной секрецией желудочного сока и др.). Также он очень полезен при воспалительных процессах в дыхательных путях, туберкулезе легких, анемии, общем ослаблении организма. Но и здоровым людям рекомендуется регулярно употреблять этот напиток.

Кефир, хранившийся более 3 суток, имеет очень резкий, «щиплющий» вкус, поэтому пить его в натуральном виде не стоит. Такой продукт можно использовать при приготовлении различных блюд, например добавлять в тесто.

Как давно на Земле появился сыр, пожалуй, не скажет никто. Однако существует легенда, вполне правдоподобно объясняющая его происхождение. В стародавние времена жил в Аравии купец Канан. Как-то раз он отправился в дальний путь через пустыню, взяв с собой молоко в высушенном овечьем желудке (кочевники действительно пользовались подобными сосудами). На закате дня уставший купец решил остановиться и перекусить. Но, к своему изумлению и разочарованию, вместо молока он обнаружил в овечьем желудке мутноватую жидкость, а на дне – какой-то белый сгусток. Однако Канан был настолько голоден, что решил все же попробовать непонятный продукт. Его ждало приятное удивление: сгусток оказался намного вкуснее и ароматнее, чем обычное молоко.

Вероятно, это событие произошло не меньше 4 тысяч лет

назад, потому что упоминания о сыре встречаются уже в «Илиаде» и «Одиссее» Гомера, а также в произведениях многих других знаменитых деятелей Античности. Способ приготовления этого продукта впервые был подробно описан в IV веке до н. э. Аристотелем. Древние греки и римляне умели готовить множество видов сыров – как твердых, так и мягких. В подвалах своих домов они устраивали специальные кухни – своего рода примитивные сыроварни. Готовый продукт хранили в рассоле (такой способ применяется и сейчас) или виноградном соке, помещая в бочки, которые закупоривали гипсом.

Славяне, очевидно, познакомились с сыром в 1-м тысячелетии. Имея торговые связи с Грецией, где этот продукт к тому времени был очень широко распространен, они не могли не освоить способ его приготовления. Известно, что еще до принятия христианства славяне приносили сыр в жертву своим богам.

Сыроделие было популярным ремеслом и в Западной Европе. До сих пор французские, итальянские, швейцарские и голландские сыры считаются лучшими во всем мире.

Каким же образом из обыкновенного молока рождается такой удивительный, ни на что не похожий продукт? Секрет приготовления сыра – в действии сычужного фермента, получаемого из желудка двухнедельных телят и ягнят. Только в XIX веке стало известно, что этот продукт по своим свойствам принципиально отличается от творожного сгустка (раньше считалось, что они имеют одинаковую природу). Сычужный фермент химозин вызывает распад белков и свертывание молока. Образовавшийся сгусток дробят, подсушивают и формуют сырные головки, которые затем помещают в специальные подвалы для созревания. Благодаря особым условиям выдержки в продукте происходят сложные химические и биологические процессы, в результате чего он приобретает своеобразные вкус, аромат, цвет и консистенцию. Длительность созревания разных сыров неодинакова и колеблется от нескольких недель до нескольких лет.

Чаще всего их изготавливают из коровьего, козьего, овечьего молока. Все они делятся на твердые (например, эмментальский, эдамский, пармезан и многие другие) и мягкие (рокфор, камамбер). У некоторых народов популярны рассольные сыры – брынза, сулугуни и др. В общей сложности в мире существует не менее 1000 его видов и сортов.

Сыр – один из самых ценных пищевых продуктов. В его состав входят легкоусвояемые белки, жиры, большое количество минеральных солей и витаминов. Это делает сыр незаменимым продуктом для людей всех возрастов, особенно для детей. Также

он очень полезен беременным и кормящим женщинам. Доказано, что употребление 200 г сыра восполняет суточную потребность в животном белке. Обезжиренные сорта полезны в том случае, если в организме не хватает метионина – вещества, регулирующего холестериновый обмен.

Кроме молочных продуктов, приготавливаемых промышленным способом, существуют и такие, при производстве которых молоко используется в любом виде, в том числе и в переработанном. Количество рецептов приготовления подобных блюд огромно, и те, что содержатся в предлагаемой вам книге, составляют лишь малую часть этого многообразия.

Глава 1
Салаты и закуски

Салат из сыра с сельдереем

Брынза ..... 300 г
Зелень сельдерея ..... 1 пучок
Майонез ..... 100 г
Горчица ..... 10 г

1. Сыр нарезать мелкими кубиками.

2. Зелень сельдерея промыть под проточной водой, обсушить, мелко нарубить и соединить с сыром.

3. Майонез смешать с горчицей, полученной заправкой полить салат.

Салат из творога с огурцом и чесноком

Творог ..... 200 г
Огурец ..... 1 шт.
Чеснок ..... 2 зубчика
Сметана ..... 2 ст. л.
Растительное масло ..... 1 ст. л.
Зелень укропа ..... 10 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Творог соединить со сметаной и тщательно растереть.

2. Огурец вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками.

3. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку и смешать с солью.

4. Зелень укропа промыть под проточной водой и измельчить.

5. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, поперчить и полить растительным маслом. Готовый салат охладить.

Салат из сыра сулугуни с простоквашей

Сыр сулугуни ..... 500 г
Огурцы ..... 2 шт.
Корни сельдерея ..... 2 шт.
Редис ..... 1 пучок
Репчатый лук ..... 2 шт.
Зеленый лук ..... 1 пучок
Зелень петрушки ..... 10 г
Листья базилика ..... 10 г
Простокваша ..... 100 мл

1. Сыр сулугуни мелко нарезать.
2. Репчатый лук очистить, вымыть и измельчить.
3. Огурцы нарезать мелкими кубиками.
4. Корни сельдерея очистить и натереть на крупной терке.
5. Редис вымыть и нарезать тонкими кружочками.
6. Зеленый лук, зелень петрушки и листья базилика промыть под проточной водой и мелко нарубить.
7. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, перемешать и заправить простоквашей.

Салат из плавленого сыра с яйцами и зеленым горошком

Плавленый сыр ..... 300 г
Зеленый горошек ..... 100 г
Яйца ..... 2 шт.
Майонез ..... 100 г
Сметана ..... 100 г
Зелень укропа ..... 10 г
Зелень петрушки ..... 10 г
Ягоды клюквы и брусники ..... 30 г
Соль ..... по вкусу

1. Сыр натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.

2. Зелень укропа и петрушки промыть под проточной водой и мелко нарубить.

3. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить зеленый горошек, посолить, заправить майонезом, смешанным со сметаной, и перемешать.

4. Салат украсить ягодами брусники и клюквы.

Салат с творогом и яйцами

Куриные яйца ..... 4 шт.
Зеленые листья салата ..... 8 шт.
Чеснок ..... 1 зубчик
Творог ..... 200 г
Мелкорубленая зелень петрушки ..... 2 ст. л.
Сметана ..... 150 г
Яблочный уксус ..... 1 ст. л.
Каперсы ..... 2 ст. л.
Икра минтая или форели ..... 2 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Яйца сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить от скорлупы, разрезать на половинки вдоль и положить на чисто промытые листья салата.

2. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку и перемешать с творогом.

3. Затем влить в творожную массу сметану, яблочный уксус, добавить мелкорубленую зелень петрушки, посолить, посыпать черным молотым перцем и тщательно все перемешать.

4. Подготовленную творожную массу выложить на листья салата поверх половинок яиц. Затем посыпать блюдо каперсами и украсить икрой минтая или форели.

5. Готовый салат рекомендуется подать на стол с отварным картофелем или хлебом из муки грубого помола.

Салат творожный

Морковь ..... 3 шт.
Яблоки ..... 3 шт.
Измельченные ядра грецких орехов ..... 2 ст. л.
Творог ..... 200 г
Столовый хрен (готовый) ..... 2–3 ч. л.
Листья кресс-салата ..... для украшения
Соль, сахар и перец ..... по вкусу

1. Морковь и яблоки очистить, вырезать несъедобные части, натереть на крупной терке и смешать с измельченными ядрами грецких орехов.

2. Творог размять, перемешать с готовым столовым хреном и добавить по вкусу сахар, соль и молотый черный перец.

3. Обе массы соединить, выложить на тарелки, украсить свежими листьями кресс-салата и сразу же подать на стол.

Салат из брынзы с грецкими орехами

Брынза ..... 200 г
Ядра грецких орехов ..... 30 г
Чеснок ..... 1–2 зубчика
Сливочное масло ..... 100 г
Сметана ..... 30 г

1. Брынзу залить горячей водой и выдерживать до остывания, затем обсушить и растереть со сливочным маслом.

2. Чеснок очистить, натереть на мелкой терке или пропустить через чеснокодавилку.

3. Ядра грецких орехов измельчить.

4. Подготовленные ингредиенты соединить и перемешать. Салат полить сметаной.

Салат из брынзы с корнем петрушки и морковью

Брынза ..... 200 г
Корни петрушки ..... 2 шт.
Морковь ..... 1 шт.
Листья мяты ..... 10 г
Сметана ..... 100 г

1. Брынзу нарезать мелкими кубиками.

2. Корни петрушки и морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

3. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, заправить сметаной и перемешать.

4. Листья мяты промыть, мелко нарубить и посыпать ими салат.

Салат из брынзы с помидорами и сладким перцем

Брынза ..... 300 г
Помидоры ..... 2 шт.
Сладкий перец ..... 1 шт.
Зелень петрушки ..... 10 г
Сметана ..... 50 г
Соль ..... по вкусу

1. Брынзу натереть на крупной терке.
2. Помидоры вымыть и нарезать мелкими кубиками.
3. Сладкий перец очистить от семян, вымыть и нарезать тонкой соломкой.
4. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, полить сметаной и перемешать.
5. Зелень петрушки мелко нарубить и посыпать ею салат.

Салат из брынзы с фруктами

Брынза ..... 300 г
Яблоко ..... 1 шт.
Груша ..... 1 шт.
Ядра грецких орехов ..... 10 шт.
Майонез ..... 100 г
Сметана ..... 50 г
Горчица ..... 1 ч. л.
Лимонный сок ..... 15 мл
Соль и сахар ..... по вкусу

1. Брынзу нарезать мелкими кубиками.

2. Яблоко и грушу вымыть, удалить кожицу и сердцевину, мякоть измельчить.

3. Ядра грецких орехов истолочь.

4. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник и перемешать.

5. Майонез смешать со сметаной, соединить с горчицей и лимонным соком, добавить сахар, соль, все тщательно растереть.

6. Полученной заправкой полить салат.

Салат из брынзы с картофелем и зеленью

Брынза ..... 300 г
Картофель ..... 1 шт.
Зеленый лук ..... 1 пучок
Щавель ..... 20 г
Зелень укропа ..... 20 г
Зелень петрушки ..... 20 г
Растительное масло ..... 2 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Брынзу измельчить.

2. Картофель вымыть, сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

3. Зеленый лук, щавель, зелень петрушки и укропа промыть под проточной водой, обсушить и измельчить.

4. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, поперчить и перемешать.

5. Салат заправить растительным маслом.

Салат из брынзы с фундуком

Брынза ..... 300 г
Ядра фундука ..... 50 г
Листья салата ..... 1 пучок
Зеленый лук ..... 1 пучок
Растительное масло ..... 1 ст. л.
Столовый уксус ..... 1 ст. л.
Виноградный сок ..... 50 мл
Горчица ..... 0,5 ч. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Брынзу нарезать мелкими кубиками.
2. Ядра фундука измельчить.
3. Листья салата и зеленый лук промыть под проточной водой и мелко нарубить.
4. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник и перемешать.
5. Растительное масло соединить с виноградным соком, уксусом, горчицей, солью и перцем, все тщательно растереть.
6. Полученной заправкой полить салат.

Салат из домашнего сыра с яйцами и яблоком

Домашний сыр ..... 300 г
Яйца ..... 2 шт.
Яблоко ..... 1 шт.
Сметана ..... 100 г
Зелень укропа ..... 10 г
Соль и тмин ..... по вкусу

1. Сыр нарезать мелкими кубиками.
2. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.
3. У яблока удалить кожицу и сердцевину, мякоть нарезать тонкой соломкой.
4. Зелень укропа промыть под проточной водой и нарубить.
5. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, посыпать тмином и перемешать.
6. Салат заправить сметаной.

Салат из плавленого сыра с яйцом и чесноком

Плавленый сыр ..... 100 г
Яйцо ..... 1 шт.
Чеснок ..... 1 зубчик
Майонез ..... 2–3 ст. л.

1. Плавленый сыр натереть на крупной терке.
2. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.
3. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.
4. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить майонез и перемешать.

Салат из сыра с огурцом и фруктами

Твердый сыр ..... 500 г
Кефир ..... 2 ст. л.
Бананы ..... 2 шт.
Яблоко ..... 1 шт.
Мандарины ..... 2 шт.
Огурец ..... 1 шт.
Майонез ..... 70 г
Сок лимона ..... 1 ст. л.
Горчица ..... 1 ч. л.
Зеленый лук ..... 10 г
Зелень петрушки ..... 10 г
Зелень кинзы ..... 10 г
Соль, сахар и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Сыр нарезать кубиками.
2. Бананы очистить и мелко нарезать.
3. У яблока удалить кожицу и сердцевину, мякоть измельчить.
4. Огурец очистить и нарезать соломкой.
5. Подготовленные ингредиенты смешать в салатнике.
6. Майонез соединить с кефиром, лимонным соком, горчицей, добавить сахар, соль и перец, все тщательно растереть. Полученной заправкой полить салат.
7. Зеленый лук, зелень петрушки и кинзы промыть под проточной водой, мелко нарубить и посыпать салат.
8. Блюдо украсить дольками мандаринов и поставить в холодильник на 30 мин.

Салат из сулугуни с виноградом и грецкими орехами

Сулугуни ..... 400 г
Черный виноград ..... 100 г
Ядра грецких орехов ..... 70 г
Репчатый лук ..... 1 шт.
Зелень петрушки ..... 10 г
Ореховое масло ..... 3 ст. л.
Винный уксус ..... 3 ст. л.
Соль, тертый мускатный орех и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Сыр нарезать тонкой соломкой.
2. Виноград промыть, ягоды отделить от веточек, удалить косточки.
3. Ядра грецких орехов измельчить.
4. Репчатый лук очистить, помыть и мелко нарезать.
5. Зелень петрушки промыть под проточной водой и нарубить.
6. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник и перемешать.
7. Ореховое масло соединить с винным уксусом, добавить соль, перец, мускатный орех, все взбить миксером.
8. Салат полить полученной заправкой и еще раз перемешать.

Салат из плавленого сыра с яйцами и огурцами

Плавленый сыр ..... 500 г
Огурцы ..... 2 шт.
Яйца ..... 2 шт.
Чеснок ..... 3–4 зубчика
Майонез ..... 100 г
Сметана ..... 50 г
Зелень петрушки ..... 10 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Сыр натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.

2. У огурцов удалить кожицу, мякоть нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

3. Подготовленные ингредиенты соединить, посыпать солью и перцем, перемешать.

4. Салат заправить майонезом, смешанным со сметаной, и украсить веточками петрушки.

Салат из сыра с грибами

Твердый сыр ..... 500 г
Шампиньоны ..... 200 г
Сметана ..... 200 г
Сливочное масло ..... 1 ст. л.
Зелень петрушки ..... 20 г
Соль ..... по вкусу

1. Сыр натереть на крупной терке.

2. Шампиньоны вымыть, опустить в подсоленную воду и варить до полуготовности, затем откинуть на дуршлаг, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить и остудить.

3. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить сметану и перемешать.

4. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать и посыпать ею салат.

Салат из сыра с капустой и сливами

Твердый сыр ..... 200 г
Белокочанная капуста ..... 100 г
Сливы ..... 10 шт.
Репчатый лук ..... 1 шт.
Кефир ..... 100 мл

1. Сыр натереть на крупной терке.
2. Капусту нашинковать.
3. Сливы вымыть, удалить косточки и мелко нарезать.
4. Репчатый лук очистить, помыть и измельчить.
5. Подготовленные ингредиенты соединить в салатнике, перемешать и полить кефиром.

Салат из сыра с яблоком

Твердый сыр ..... 500 г
Яблоко ..... 1 шт.
Сметана ..... 2 ст. л.

1. Сыр натереть на крупной терке.

2. У яблока удалить кожицу и сердцевину, мякоть мелко нарезать.

3. Подготовленные ингредиенты смешать и заправить сметаной.

Салат из сыра с помидорами и луком

Твердый сыр ..... 400 г
Помидоры ..... 2 шт.
Репчатый лук ..... 1 шт.
Сметана ..... 100 г
Майонез ..... 100 г
Лимонный сок ..... 15 мл
Зелень петрушки ..... 10 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Сыр натереть на крупной терке.

2. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, мякоть мелко нарезать.

3. Репчатый лук очистить, помыть и измельчить.

4. Подготовленные ингредиенты соединить в салатнике.

5. Майонез смешать со сметаной и лимонным соком.

6. Салат полить полученной заправкой, посолить, поперчить и украсить веточками петрушки.

Салат из сыра с редисом и зеленым луком

Твердый сыр ..... 300 г
Редис ..... 1 пучок
Зеленый лук ..... 1 пучок
Сметана ..... 100 г

1. Сыр натереть на крупной терке.

2. Редис очистить, опустить его на 30 мин в холодную воду, затем мелко нарезать.

3. Зеленый лук промыть под проточной водой и измельчить.

4. Подготовленные ингредиенты соединить и перемешать. Салат заправить сметаной.

Салат из сыра с яйцами и редисом

Твердый сыр ..... 200 г
Яйца ..... 2 шт.
Редис ..... 3–4 шт.
Чеснок ..... 2 зубчика
Зеленый горошек ..... 50 г
Сметана ..... 100 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Сыр и редис нарезать тонкой соломкой.

2. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

3. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить зеленый горошек и сметану, посолить, поперчить и перемешать.

Салат из плавленого сыра с редькой и морковью

Плавленый сыр ..... 200 г
Редька ..... 1 шт.
Морковь ..... 1 шт.
Зеленый лук ..... 20 г
Майонез ..... 50 г
Сметана ..... 50 г
Соль ..... по вкусу

1. Сыр нарезать мелкими кубиками.

2. Редьку и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

3. Зеленый лук промыть под проточной водой и мелко нарубить.

4. Все ингредиенты соединить, добавить соль, майонез, смешанный со сметаной, и перемешать.

Салат из брынзы с яблоками и сельдереем

Брынза ..... 500 г
Яблоки ..... 3 шт.
Корни сельдерея ..... 100 г
Лимон ..... 1 шт.
Растительное масло ..... 100 мл
Столовый уксус ..... 2 ст. л.
Зелень петрушки ..... 20 г
Соль ..... по вкусу

1. Брынзу слегка вымочить и измельчить.

2. У яблок удалить кожицу и сердцевину, мякоть нарезать мелкими кубиками.

3. Корни сельдерея опустить в подсоленную воду и варить до готовности, затем очистить и мелко нарезать.

4. Растительное масло смешать с уксусом.

5. Сыр соединить с яблоками и сельдереем, залить приготовленной заправкой.

6. Готовый салат украсить дольками лимона и веточками петрушки.

Салат из сыра с яблоками и орехами

Твердый сыр ..... 300 г
Яблоки ..... 3 шт.
Ядра грецких орехов ..... 50 г
Майонез ..... 50 г
Сметана ..... 50 г
Лимонный сок ..... 1 ст. л.
Соль и сахар ..... по вкусу

1. Сыр нарезать тонкой соломкой.

2. У яблок удалить кожицу и сердцевину, мякоть нарезать мелкими кубиками.

3. Ядра грецких орехов измельчить.

4. Приготовить заправку из майонеза, сметаны и лимонного сока.

5. Сыр соединить с яблоками и грецкими орехами, посыпать солью и сахаром, перемешать и полить заправкой.

Салат из сыра и яиц

Твердый сыр ..... 200 г
Яйца ..... 3 шт.
Сметана ..... 60 г
Горчица ..... 10 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Сыр натереть на крупной терке.

2. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить, затем посолить, поперчить, смешать со сметаной и горчицей, добавить сыр и перемешать.

Салат из творога с яблоками и орехами

Творог ..... 200 г
Яблоки ..... 2 шт.
Ядра грецких орехов ..... 5–6 шт.
Корень сельдерея ..... 1 шт.
Майонез ..... 150 г
Молоко ..... 100 мл

1. У яблок удалить кожицу и сердцевину, мякоть нарезать тонкими пластинками.

2. Корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке.

3. Ядра грецких орехов измельчить.

4. Творог соединить с майонезом, влить молоко, всыпать орехи, все взбить, затем соединить с яблоками и сельдереем, перемешать.

Салат из творога и брынзы

Творог ..... 200 г
Брынза ..... 200 г
Репчатый лук ..... 1 шт.
Чеснок ..... 3–4 зубчика
Зелень петрушки ..... 10 г
Зелень укропа ..... 10 г
Сметана ..... 50 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Брынзу размять вилкой.

2. Репчатый лук очистить, вымыть и измельчить.

3. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку или натереть на мелкой терке.

4. Творог смешать с брынзой, луком и чесноком, посолить, поперчить, заправить сметаной.

5. Зелень укропа и петрушки промыть под проточной водой, нарубить и украсить ею салат.

Салат из сыра с яйцами, луком и чесноком

Твердый сыр ..... 300 г
Яйца ..... 4 шт.
Зеленый лук ..... 20 г
Чеснок ..... 2 зубчика
Майонез ..... 50 г
Сметана ..... 50 г
Соль ..... по вкусу

1. Сыр нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке.

2. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.

3. Зеленый лук промыть под проточной водой и нарубить.

4. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку и растереть с солью.

5. Подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом и сметаной и поместить в холодильник на 30 мин.

Салат из творога со свеклой и зеленым луком

Творог ..... 300 г
Свекла ..... 1 шт.
Зеленый лук ..... 1 пучок
Яйцо ..... 1 шт.
Ядра грецких орехов ..... 20 г
Майонез ..... 100 г
Зелень укропа ..... 10 г
Зелень петрушки ..... 10 г

1. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке.

2. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки промыть под проточной водой и мелко нарубить.

3. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарезать.

4. Ядра грецких орехов измельчить.

5. Подготовленные ингредиенты соединить в салатнике, добавить творог, перемешать и заправить майонезом.

Салат из творога с редисом и зеленым луком

Творог ..... 200 г
Редис ..... 1 пучок
Зеленый лук ..... 1 пучок
Зелень петрушки ..... 10 г
Простокваша ..... 100 мл
Соль и сахар ..... по вкусу

1. Творог соединить с простоквашей, посолить, добавить сахар и перемешать.

2. Редис вымыть и мелко нарезать.

3. Зеленый лук промыть и нарубить, вместе с редисом добавить к творожной массе и перемешать.

4. Салат посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из творога с картофелем и яйцами

Творог ..... 400 г
Картофель ..... 2 шт.
Яйца ..... 2 шт.
Репчатый лук ..... 1 шт.
Зелень укропа ..... 10 г
Сметана ..... 100 г
Простокваша ..... 100 мл
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать мелкими кубиками.
2. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.
3. Репчатый лук очистить, вымыть и нарубить.
4. Подготовленные ингредиенты смешать с творогом, посолить, поперчить, полить сметаной и простоквашей.
5. Салат украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из творога с морковью и яйцами

Творог ..... 300 г
Морковь ..... 1 шт.
Яйца ..... 2 шт.
Зеленый лук ..... 20 г
Листья базилика ..... 20 г
Майонез ..... 100 г
Соль ..... по вкусу

1. Яйца сварить вкрутую, опустить на несколько минут в холодную воду, затем очистить и измельчить.

2. Морковь очистить и натереть на крупной терке.

3. Зеленый лук и базилик промыть и нарубить.

4. Подготовленные ингредиенты смешать с творогом, посолить и заправить майонезом.

Салат из творога с луком

Творог ..... 200 г
Репчатый лук ..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 ст. л.
Молотый красный перец и тмин ..... по вкусу
1. Творог протереть через сито.
2. Репчатый лук очистить, вымыть и нарубить.
3. Подготовленные ингредиенты соединить, посыпать перцем и тмином, добавить растительное масло и перемешать.

Салат из творога с морковью и медом

Творог ..... 300 г
Морковь ..... 1–2 шт.
Зелень укропа ..... 10 г
Зелень петрушки ..... 10 г
Мед ..... 2–3 ст. л.

1. Морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить творог и мед, перемешать.

2. Зелень укропа и петрушки промыть, нарубить и украсить ею салат.

Салат из творога с орехами и чесноком

Творог ..... 300 г
Ядра грецких орехов ..... 5–8 шт.
Чеснок ..... 3–5 зубчиков
Сливочное масло ..... 100 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Творог растереть со сливочным маслом и поперчить.
2. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку и смешать с солью.
3. Ядра грецких орехов измельчить.
4. Все ингредиенты соединить, посолить и перемешать.

Салат из творога с помидором

Творог ..... 200 г
Помидор ..... 1 шт.
Зеленый лук ..... 10 г
Сметана ..... 2 ст. л.
Соль и сахар ..... по вкусу

1. Творог протереть через сито.

2. Помидор обдать кипятком, удалить кожицу, мякоть размять вилкой.

3. Зеленый лук промыть и измельчить.

4. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, посыпать сахаром, перемешать и заправить сметаной.

Салат из творога с редисом

Творог ..... 200 г
Редис ..... 1 пучок
Зелень укропа ..... 10 г
Молоко ..... 50 мл
Растительное масло ..... 2 ст. л.
Соль ..... по вкусу

1. Творог соединить с молоком и растительным маслом, перемешать.
2. Редис вымыть и мелко нарезать.
3. Зелень укропа промыть и измельчить.
4. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить и перемешать.

Салат из творога с редькой и орехами

Творог ..... 200 г
Редька ..... 1 шт.
Ядра грецких орехов ..... 5–7 шт.
Сметана ..... 100 г
Соль и сахар ..... по вкусу

1. Редьку очистить и натереть на крупной терке.
2. Грецкие орехи измельчить.
3. Творог соединить с редькой, добавить сметану, сахар и соль, все перемешать и посыпать орехами.

Салат из творога с яйцами, морковью и свеклой

Творог ..... 400 г
Яйца ..... 3 шт.
Морковь (мелкая) ..... 1 шт.
Свекла (мелкая) ..... 1 шт.
Сметана ..... 70 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Морковь и свеклу очистить и натереть на крупной терке.

2. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, желтки отделить от белков и растереть с творогом.

3. Яичные белки мелко нарезать.

4. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из сыра с соусом из йогурта

Свежие яблоки ..... 4 шт.
Свежий огурец ..... 1 шт.
Лук-порей ..... 1–2 стебля
Йогурт ..... 125 мл
Зеленый салат ..... 4 листа
Соленый сыр (брынза, адыгейский) ..... 450 г
Кресс-салат ..... 1 пучок
Лимонный сок ..... 1–2 ч. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать ломтиками.

2. Огурец вымыть, очистить от грубой кожицы (тонкую можно не счищать) и нарезать кубиками.

3. Лук-порей вымыть и мелко нарубить.

4. В отдельной посуде смешать йогурт с лимонным соком, тщательно взбить и приправить солью и молотым черным перцем.

5. В глубокий салатник выложить нарезанные яблоки, огурец и зеленый лук, тщательно все перемешать и заправить приготовленным соусом.

6. Брынзу или адыгейский сыр размять вилкой. На порционные тарелки положить тщательно промытые листья зеленого салата, на них – размятый сыр.

7. Поверх сыра или рядом с ним выложить приготовленный салат из яблок и огурца.

8. Готовое блюдо украсить зелеными веточками кресс-салата.

Салат с йогуртом

Свежий шпинат ..... 500 г
Йогурт ..... 0,5 л
Соль и молотый красный сладкий перец. . . . по вкусу

1. Шпинат перебрать, вымыть и пробланшировать в кипящей подсоленной воде.

2. Когда листья станут мягкими, откинуть их на дуршлаг и дать жидкости полностью стечь.

3. Подготовленный шпинат крупно нарезать, залить йогуртом, при необходимости досолить и приправить сладким молотым красным перцем.

Салат из творога с соленым огурцом

Творог ..... 200 г
Соленый огурец ..... 1 шт.
Зелень петрушки ..... 30 г
Растительное масло ..... 1 ст. л.
Лимонный сок ..... 1 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Соленый огурец нарезать мелкими кубиками.
2. Зелень петрушки промыть и мелко нарубить.
3. Приготовить заправку из растительного масла и лимонного сока.
4. Творог смешать с кусочками огурца и зеленью петрушки, посолить, поперчить и полить заправкой.

Салат из творога с чесноком и укропом

Творог ..... 200 г
Чеснок ..... 2–3 зубчика
Укроп ..... 30 г
Сметана ..... 100 г
Соль ..... по вкусу

1. Творог протереть через сито и смешать со сметаной.
2. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.
3. Зелень укропа промыть и нарубить.
4. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить соль и перемешать.

Салат из творога с плавленым сыром и редисом

Творог ..... 200 г
Плавленый сыр ..... 50 г
Редис ..... 50 г
Зеленый лук ..... 20 г
Сметана ..... 2 ст. л.
Соль и тмин ..... по вкусу

1. Творог соединить с плавленым сыром и пропустить через мясорубку.

2. Редис вымыть и мелко нарезать.

3. Зеленый лук промыть под проточной водой и нарубить.

4. Сметану смешать с солью и тмином.

5. Ингредиенты соединить, залить приготовленной заправкой и перемешать.

Салат с копченым колбасным сыром

Сладкий перец ..... 2 шт.
Репчатый лук ..... 2 шт.
Вареная колбаса ..... 150 г
Колбасный сыр ..... 400 г
Маринованные огурцы ..... 150 г
Чеснок ..... 2 зубчика
Оливковое масло ..... 150 мл
Яблочный уксус ..... 120 мл
Готовая горчица ..... 1–2 ч. л.
Мелкорубленая пряная зелень ..... 1–2 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Плоды сладкого перца вымыть, разрезать на половинки, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать тонкими полосками.

2. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

3. У маринованных огурцов удалить плодоножку, мякоть нарезать кружочками.

4. Вареную колбасу нарезать полосками, сыр очистить от оболочки и нарезать кубиками.

5. Все ингредиенты салата выложить в глубокий салатник и тщательно перемешать.

6. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

7. В отдельной посуде взбить до однородной эмульсии оливковое масло и яблочный уксус.

8. Подготовленную основу из масла и уксуса смешать с чесночной кашицей, горчицей, добавить немного соли и молотого черного перца.

9. Готовым соусом полить салат, тщательно перемешать и оставить для пропитки на 30–45 мин. Перед подачей на стол посыпать салат пряной зеленью.

Салат с сыром

Молодая морковь ..... 0,5 кг
Редис ..... 1 пучок
Шампиньоны ..... 250 г
Отварной картофель ..... 1 кг
Зеленый лук ..... 1 пучок
Кресс-салат ..... 1 пучок
Сыр ..... 500 г
Оливковое масло ..... 120 мл
Яблочный или винный уксус ..... 100 мл
Готовая горчица ..... 1 ст. л.
Соль и молотый белый перец ..... по вкусу

1. Молодую морковь очистить, вымыть и бланшировать в большом количестве кипящей подсоленной воды, после чего откинуть на дуршлаг и остудить.

2. Редис вымыть и нарезать кружочками.

3. Шампиньоны вымыть и нарезать ломтиками.

4. Картофель, сваренный в мундире, очистить от кожуры и нарезать ломтиками.

5. Зеленый лук вымыть, перебрать и мелко нарубить.

6. Сыр очистить и нарезать тонкими полосками.

7. Все ингредиенты салата выложить в салатник и осторожно перемешать.

8. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

9. Оливковое масло и винный уксус слить в одну посуду и взбить до получения однородной эмульсии.

10. В уксусно-масляную основу добавить чесночную кашицу, горчицу, соль и молотый белый перец. Все ингредиенты соуса тщательно перемешать.

11. Готовым соусом полить салат и оставить для пропитки на 35–45 мин.

Салат из творога и шпината

Творог ..... 200 г
Шпинат ..... 50 г
Зелень петрушки ..... 20 г
Сметана ..... 100 г
Соль ..... по вкусу

1. Творог протереть через сито.

2. Шпинат промыть под проточной водой, обсушить и мелко нарезать.

3. Зелень петрушки промыть и измельчить (оставив немного для украшения).

4. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, перемешать и полить сметаной.

5. Готовый салат украсить веточками петрушки.

Рулетики с сыром

Зеленая спаржа ..... 12 стеблей
Вареный окорок ..... 4 ломтика
Мелкие томаты ..... 4 шт.
Сыр твердых сортов ..... 250 г
Жир ..... 1 ст. л.

1. В широкие и тонкие ломтики окорока завернуть по 3 стебля спаржи (можно заменить спаржу черешковым сельдереем) и выложить рулеты в смазанную жиром сковороду или форму для запекания.

2. Томаты вымыть, удалить плодоножки, нарезать ломтиками и выложить рядами поверх рулетов.

3. Сыр нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке и посыпать им блюдо.

4. Подготовленные рулетики поставить в предварительно нагретую духовку (225° С) и запекать в течение 15 мин.

Закуска из брынзы с фасолью

Брынза ..... 100 г
Помидор ..... 1 шт.
Красная фасоль ..... 15 г
Репчатый лук ..... 15 г
Ядра грецких орехов ..... 5 г
Чеснок ..... 1 зубчик
Листья салата ..... 1 пучок
Растительное масло ..... 10 мл
Соль и молотый красный перец ..... по вкусу

1. Брынзу нарезать пластинками, залить теплой водой и оставить на 10 мин.

2. Помидор вымыть и нарезать дольками.

3. Фасоль залить холодной водой и оставить на 6 ч, затем отварить, откинуть на дуршлаг и остудить.

4. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

5. Ядра грецких орехов измельчить.

6. Репчатый лук очистить, нарубить, спассеровать в растительном масле, затем соединить с фасолью, чесноком, грецкими орехами, все посолить и поперчить.

7. Листья салата промыть и выложить на плоское блюдо, на них поместить пластинки брынзы, посыпать перцем, а по краям распределить фасоль с луком, чесноком и орехами.

8. Блюдо украсить дольками помидора.

Помидоры, фаршированные творогом

Помидоры ..... 400 г
Творог ..... 200 г
Молоко ..... 100 мл
Сладкий перец ..... 1 шт.
Репчатый лук ..... 50 г
Зелень укропа ..... 10 г
Сметана ..... 100 г
Соль ..... по вкусу

1. Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть мякоть.
2. Сладкий перец очистить от семян, вымыть и мелко нарезать.
3. Репчатый лук очистить и измельчить.
4. Зелень укропа нарубить.
5. Творог соединить с помидорной мякотью, кусочками сладкого перца, луком и укропом, добавить молоко, посолить и перемешать.
6. Полученной смесью нафаршировать помидоры.
7. Готовое блюдо подать на стол со сметаной.

Сырные шарики с морковью

Сыр сулугуни ..... 100 г
Творог ..... 100 г
Морковь (мелкая) ..... 1 шт.
Чеснок ..... 2–3 зубчика
Зелень укропа ..... 10 г
Зелень петрушки ..... 10 г
Сливочное масло ..... 50 г
Майонез ..... 200 г

1. Сыр соединить со сливочным маслом и пропустить через мясорубку.

2. Творог протереть через сито.

3. Морковь очистить и натереть на мелкой терке.

4. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

5. Зелень укропа и петрушки промыть под проточной водой и мелко нарубить.

6. Подготовленные ингредиенты соединить и тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать шарики, выложить их на блюдо и полить майонезом.

Закуска из брынзы и яиц

Брынза ..... 50 г
Яйца ..... 2 шт.
Молоко ..... 100 мл
Твердый сыр ..... 20 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Брынзу мелко нарезать.

2. 1 яйцо сварить всмятку, очистить, измельчить и соединить с кусочками брынзы в стакане из огнеупорного стекла. Оставшееся яйцо взбить с молоком и солью и добавить к приготовленной ранее смеси.

3. Поставить все на водяную баню и нагревать 20 мин. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и перцем.

Творог с грейпфрутом

Крупные грейпфруты с розовой мякотью ..... 2 шт.
Копченый лосось ..... 150 г
Творог ..... 200 г
Зеленый сладкий перец ..... 1–2 шт.
Можжевеловая водка ..... 1–2 ст. л.
Мелкорубленая зелень кресс-салата ..... 3–4 ст. л.
Зеленый салат ..... 1 пучок
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Грейпфруты хорошо очистить и отделить мякоть от пленок.

2. Филе копченого лосося нарезать тонкими полосками.

3. Зеленый перец очистить, вымыть, мелко нарезать и смешать с творогом и можжевеловой водкой. Массу тщательно вымешать.

4. На мелкие тарелки выложить чисто промытые листья салата, разместить на них мякоть грейпфрута, затем ломтики лосося и посыпать молотым черным перцем.

5. Поверх филе лосося выложить творожную массу и посыпать блюдо мелкорубленой зеленью кресс-салата.

Творог с сельдью

Крупная малосольная сельдь (филе) ..... 3–4 шт.
Репчатый лук красных сортов ..... 1–2 шт.
Свежие яблоки ..... 2 шт.
Молоко ..... 1 стакан
Свежие сливки ..... 125 мл
Творог ..... 200 г
Лимонный сок ..... 1–2 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа ..... 2–3 ч. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Филе сельди вымочить в молоке, разведенном пополам с водой. Затем вынуть из жидкости, обсушить и нарезать кусочками.

2. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами.

3. Свежие яблоки вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать ломтиками.

4. Сливки взбить венчиком в крутую пену и соединить с творогом.

5. Все ингредиенты выложить в салатник, осторожно перемешать, при необходимости досолить и приправить лимонным соком и черным молотым перцем.

6. Готовое блюдо подать на стол, посыпав мелкорубленой зеленью укропа.

Творог с пряной зеленью

Творог ..... 0,5 кг
Сметана ..... 150 г
Нарезанный зеленый лук ..... 4 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа ..... 1–1,5 ст. л.
Соль ..... по вкусу

1. Творог растереть, перемешать со сметаной.

2. Полученную смесь посолить по вкусу и посыпать зеленым луком и мелкорубленой зеленью укропа.

Закуска из йогурта с сыром

Майонез ..... 250 г
Йогурт ..... 250 мл
Тертый пармезан ..... 3 ст. л.
Оливковое масло ..... 4–5 ст. л.
Кочанный салат ..... 2 шт.
Ржаной хлеб ..... 4 ломтика
Зелень петрушки ..... 1 пучок
Маринованные каперсы ..... 1 ч. л.
Анчоусы ..... 4 шт.
Чеснок ..... 1 зубчик
Соль ..... по вкусу

1. Йогурт, майонез и сыр смешать в миксере.
2. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.
3. Зелень петрушки вымыть и мелко нарубить.
4. Анчоусы вынуть из банки, размять вилкой и удалить кости.
5. Добавить подготовленные ингредиенты в смесь майонеза, йогурта и сыра, при необходимости досолить и тщательно все перемешать.
6. Кочанный салат очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой и переложить в глубокий салатник. Поверх листьев салата выложить приготовленный соус.
7. С ломтиков хлеба срезать корки, мякиш нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле и выложить поверх соуса. Посыпать готовое блюдо каперсами.

Глава 2
Салатные заправки, соусы, подливы

Салатная заправка из йогурта

Йогурт ..... 300 мл
Майонез ..... 75 г
Зеленый лук ..... 3–4 стебля
Зелень петрушки ..... 1 пучок
Листья мяты ..... 1 пучок
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Йогурт перемешать с майонезом и взбить до получения однородной массы.

2. Зеленый лук, зелень петрушки и листья мяты вымыть и мелко нарубить. Приготовленную смесь из йогурта и майонеза перемешать с пряной зеленью, посолить и приправить черным молотым перцем.

3. Эту салатную заправку можно использовать при приготовлении салатов из овощей.

Салатная заправка из йогурта и соленого сыра

Йогурт ..... 250 мл
Чеснок ..... 1–2 зубчика
Листья мяты ..... 5–6 шт.
Оливковое масло ..... 3 ст. л.
Брынза или адыгейский сыр ..... 200 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Листья мяты вымыть и мелко нарезать.

2. Брынзу тщательно размять и перемешать с йогуртом с помощью миксера. Затем добавить в чашу чесночную кашицу, измельченную мяту, оливковое масло и еще раз тщательно все перемешать.

3. Готовый соус посолить и приправить черным молотым перцем.

4. Эту заправку рекомендуется использовать при приготовлении овощных салатов.

Сырный соус

Сливочное масло ..... 30 г
Пшеничная мука ..... 30 г
Молоко ..... 0,5 л
Сыр ..... 150 г
Лимонный сок ..... 1–2 ст. л.
Соль ..... по вкусу

1. В небольшой сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нем муку до светло-золотистого цвета.

2. Затем частями влить молоко при непрерывном помешивании и довести основу до кипения.

3. Сыр натереть на мелкой терке, перемешать с молочно-мучной основой и варить соус в течение 10 мин, пока сыр полностью не расплавится.

4. Готовый соус при необходимости посолить и приправить по вкусу лимонным соком.

5. Этот соус принято подавать к мясу, жаренному на гриле или гратаре.

Рыбный соус со сметаной

Рыбный бульон ..... 50 мл
Сметана ..... 150 г
Готовый кетчуп ..... 4 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки ..... 1 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Рыбный бульон вскипятить и перемешать со сметаной.

2. Затем дать основе еще раз закипеть, после чего добавить кетчуп, тщательно перемешать и варить на слабом огне в течение 5 мин.

3. Готовый соус посолить, приправить черным молотым перцем и мелкорубленой зеленью петрушки.

4. Этот соус рекомендуется подавать к тушеной или отварной рыбе.

Соус со сметаной

Спелые яблоки ..... 2 шт.
Лимонный сок ..... 1–2 ч. л.
Вареные яйца ..... 2 шт.
Сметана ..... 200 г
Готовая горчица ..... 2–3 ч. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть натереть на мелкой терке и сбрызнуть лимонным соком.

2. Вареные яйца очистить, отделить желтки и протереть их сквозь сито.

3. В небольшую посуду выложить тертую мякоть яблок, желтки, сметану, горчицу, тщательно все перемешать, посолить и приправить по вкусу черным молотым перцем.

4. Этот соус рекомендуется для заправки мясных и рыбных салатов.

Сливочный соус

Спелые томаты ..... 0,5 кг
Вода ..... 125 мл
Сахар ..... 1–2 ч. л.
Репчатый лук ..... 1 шт.
Лавровый лист ..... 1 шт.
Сливки ..... 100 мл
Соль, сахар и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Спелые томаты вымыть и разрезать пополам.

2. В небольшой посуде вскипятить воду, опустить туда подготовленные томаты и добавить 1 ч. л. сахара, соль и молотый черный перец.

3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и добавить в кастрюлю с томатами.

4. Горячую основу приправить лавровым листом и тушить под крышкой в течение 20 мин, после чего протереть содержимое кастрюли сквозь сито.

5. Готовую основу остудить до комнатной температуры, перемешать со сливками и добавить при необходимости соль, сахар и молотый черный перец.

6. Томатно-сливочный соус рекомендуется подавать к макаронным изделиям и отварному рису.

Сливочно-лимонный соус

Свежие сливки ..... 125 мл
Лимонный сок ..... 1 ч. л.
Сахар ..... 1–2 ст. л.
Мелкорубленая пряная зелень
(укроп, петрушка) ..... 1–2 ст. л.
Соль ..... по вкусу

1. В небольшую посуду вылить сливки и тщательно взбить их с сахаром, солью, лимонным соком и мелкорубленой пряной зеленью.

2. Этот соус рекомендуется для заправки салатов из капусты.

Соус из йогурта и апельсинового сока

Йогурт ..... 150 мл

Апельсиновый сок ..... 2–3 ст. л.

Толченые ядра грецких орехов ..... 1 ст. л.

Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Йогурт смешать с апельсиновым соком, посолить, добавить черный молотый перец и грецкие орехи.

2. Этот соус рекомендуется для заправки салатов из цикория, сельдерея и свежей зелени.

Сметанный соус с медом

Охлажденная сметана ..... 150 г
Мед ..... 2 ч. л.
Анисовый ликер ..... 1 ст. л.

1. Охлажденную сметану взбить венчиком и перемешать с медом и анисовым ликером.

2. Этот соус рекомендуется подавать к сладким блюдам и десертам . сладким запеканкам, шоколадному пудингу и др.

Шоколадно-сливочный соус

Горький шоколад ..... 100 г
Взбитые сливки ..... 250 мл
Ром или ромовая эссенция ..... 1–2 ч. л.
Сахар ..... по вкусу

1. Шоколад разломать на кусочки и растопить на водяной бане.

2. Когда шоколадная масса немного остынет, влить в посуду взбитые сливки и тщательно все перемешать.

3. Добавить в соус сахар, ром или ромовую эссенцию.

4. Этот соус рекомендуется подавать к ванильному пудингу или фруктовым десертам.

Сметанный соус с фисташками

Яичные желтки ..... 6 шт.
Сахарная пудра ..... 200 г
Фисташки ..... 100 г
Молоко ..... 0,5 л
Сметана ..... 75 г

1. В неокисляющейся посуде растереть желтки и перемешать их с сахарной пудрой.

2. Фисташки очистить и смолоть в кофемолке.

3. Затем смешать растертые желтки с молотыми фисташками, соединить с молоком и взбить все в однородную массу.

4. Сметану подогреть и осторожно ввести в готовый соус.

5. Этот соус рекомендуется подавать к мороженому или сладкому пудингу.

Соус-крем с йогуртом

Сметана ..... 75 г
Йогурт ..... 75 мл
Растительное масло ..... 1 ч. л.
3%-ный столовый уксус ..... 1 ст. л.
Чеснок ..... 1 зубчик
Нарезанный зеленый лук ..... 1 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. В небольшой посуде смешать сметану и йогурт. Отдельно от молочных продуктов взбить растительное масло и уксус до состояния однородной эмульсии. Обе смеси соединить и тщательно перемешать.

2. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Подготовленную чесночную кашицу перетереть с солью и приправить молотым черным перцем.

3. Подготовленную заправку из чеснока соединить с основой и тщательно перемешать.

4. Готовый крем посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

5. Соус-крем с йогуртом рекомендуется подавать к отварному или печеному картофелю.

Подлива с творогом

Нежирный творог ..... 200 г
Ягоды брусники ..... 5 ст. л.
Готовая горчица ..... 1 ч. л.
Сахар и соль ..... по вкусу

1. Творог протереть сквозь сито, перемешать с горчицей и добавить по вкусу сахар и соль.

2. В готовую основу подмешать ягоды брусники.

3. Эту подливу рекомендуется подавать к холодной птице или говядине.

Творожная подлива с овощами

Нежирный творог ..... 150 г
Пахта или молоко ..... 4 ст. л.
Спелый томат ..... 1 шт.
Анчоусы ..... 1–2 шт.
Оливки без косточек ..... 2–3 шт.
Репчатый лук ..... 0,5 шт.
Мелкорубленая зелень чабера ..... 1 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Творог тщательно растереть и смешать с пахтой в однородную массу.

2. Томат обдать кипятком, удалить кожицу, плодоножку и семена, мякоть нарезать мелкими кубиками.

3. Репчатый лук очистить, мелко нарубить и отмерить 2 ч. л.

4. Анчоусы и оливки мелко нарезать.

5. Подготовленные ингредиенты смешать с молочно-творожной основой, посолить по вкусу и приправить молотым черным перцем и мелко нарезанной зеленью чабера.

6. Творожную подливу с овощами рекомендуется подавать к холодным блюдам из мяса и птицы.

Сметанная подлива

Репчатый лук ..... 1 шт.
Салями ..... 50 г
Сметана ..... 150 г
Паприка ..... 1 шт.
Соль ..... по вкусу

1. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

2. Салями очистить от оболочки и нарезать мелкими кубиками.

3. Паприку вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножку с семенами, половину стручка мелко нарубить.

4. Подготовленные ингредиенты соединить со сметаной, посолить и тщательно перемешать.

Пикантная подлива с йогуртом

Йогурт ..... 450 мл
Вареные яйца ..... 3 шт.
Готовая горчица ..... 2 ч. л.
Измельченный жареный миндаль ..... 60 г
Оливковое масло ..... 2 ст. л.
Соль, сахар и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Йогурт тщательно взбить или пропустить сквозь сито.

2. Вареные яйца очистить и мелко нарубить.

3. В небольшую посуду влить подготовленный йогурт, выложить нарезанные яйца, горчицу, миндаль, влить оливковое масло и тщательно все перемешать.

4. В готовую приправу добавить по вкусу сахар, соль и молотый черный перец.

5. Пикантный соус рекомендуется для заправки овощных салатов и салатов с отварной рыбой.

Глава 3
Первые блюда

Суп яично-молочный

Куриные яйца.....3 шт.

1. В отдельной посуде взбить яйца и сметану до получения однородной массы.

2. В металлическую кастрюлю влить молоко и довести его до кипения на среднем огне.

3. Затем убавить огонь до слабого, осторожно влить в суп смесь яиц и сметаны, посолить и прогреть при непрерывном помешивании. При нагревании внимательно следить за тем, чтобы суп не кипел – в противном случае яично-сметанная смесь может свернуться.

Гороховый суп на молоке

Сухой горох ..... 1,5 стакана
Вода ..... 2 л
Молоко ..... 1 л
Гречневая крупа ..... 5 ст. л.
Сливочное масло ..... 50–70 г
Соль ..... по вкусу

1. Горох варить в подсоленной воде до мягкости, добавить гречневую крупу и довести все до полной готовности.

2. Когда в кастрюле почти не останется воды, влить молоко, довести суп до кипения, при необходимости досолить и заправить сливочным маслом.

Молочный суп с грибами

Мясной бульон ..... 1 л
Молоко ..... 2 л
Свежие шампиньоны ..... 200–250 г
Картофель ..... 5–6 шт.
Репчатый лук ..... 1 шт.
Сливочное масло ..... 50–70 г
Мелкорубленая зелень укропа ..... 1 ст. л.
Соль ..... по вкусу

1. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

2. Свежие шампиньоны вымыть и нарезать ломтиками.

3. В широкой сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нем грибы вместе с нарезанным луком. Во время жарки смесь посолить по вкусу.

4. Картофель очистить и нарезать брусочками.

5. В эмалированной кастрюле вскипятить мясной бульон, посолить и опустить нарезанный картофель.

6. Когда бульон снова закипит, добавить в него обжаренные грибы, перемешать и варить до готовности картофеля в течение 8–10 мин.

7. В готовый суп добавить молоко, при необходимости досолить и довести суп до кипения.

8. Готовое блюдо посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

Суп из грибов с пирожками

Для супа:
Сухие белые грибы ..... 12–15 шт.
Кольраби ..... 1 мелкий кочан
Морковь ..... 1 шт.
Корень сельдерея ..... 0,5 шт.
Репчатый лук ..... 4 шт.
Корень петрушки ..... 1 шт.
Мелкорубленая зелень укропа ..... 1 ст. л.
Сметана ..... 100 г
Манная крупа ..... 0,5 стакана
Сливочное масло ..... 2 ст. л.
Молоко ..... 0,5 л
Соль ..... по вкусу
Для пирожков:
Пшеничная мука ..... 1 стакан
Сырое куриное яйцо ..... 1 шт.
Вода ..... 2 ст. л.
Вареные яйца ..... 2 шт.
Сливочное масло ..... 6 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Репчатый лук очистить, 3 луковицы мелко нарезать, а одну оставить целой.

2. Сухие грибы и целую луковицу опустить в кипящую воду (0,5 л) и варить на слабом огне под крышкой в течение 12–15 мин. Затем грибы и лук вынуть и использовать позже для приготовления грибной начинки.

3. Капусту кольраби, морковь, корень сельдерея и корень петрушки очистить, вымыть и соединить с нарезанным луком.

4. Подготовленные овощи залить горячей водой (1 л) и варить на медленном огне до готовности.

5. Из молока и манной крупы сварить густую несладкую кашу, выложить ее на блюдо, остудить и нарезать небольшими кусочками.

6. В тушеные овощи влить грибной бульон, посолить по вкусу и подогреть на слабом огне, не доводя жидкость до кипения.

7. Готовый суп заправить сметаной, кусочками манной каши и посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

8. Вареные грибы и вареные яйца мелко нарубить, обжарить в 2 ст. л. сливочного масла с оставшимся рубленым луком и приправить солью и молотым черным перцем. Готовую начинку остудить.

9. В глубокой миске замесить крутое пресное тесто, раскатать его на столе и вырезать стаканом одинаковые круги.

10. В середину каждой лепешки положить грибную начинку, слепить края и сформовать небольшие пирожки.

11. В широкой сковороде растопить сливочное масло, обжарить в нем пирожки с обеих сторон и подать на стол вместе с грибным супом.

Суп молочный сладкий

Молоко ..... 2 л
Простокваша ..... 0,5 л
Свежие сливки ..... 100 мл
Куриные яйца ..... 5 шт.
Сахарный песок ..... 3–4 ст. л.
Соль ..... 0,5 ч. л.

1. Куриные яйца тщательно растереть с сахаром, добавить простоквашу и перемешать все ингредиенты до однородной консистенции.

2. В металлической кастрюле вскипятить молоко, посолить и влить в него яично-сахарную смесь с простоквашей тонкой струйкой при непрерывном помешивании.

3. Готовый суп заправить свежими сливками и сразу же подать на стол.

Пивной суп со сметаной

Пиво ..... 1 л
Сметана ..... 300 г
Яичные желтки ..... 2 шт.
Тертый соленый сыр или творог ..... 0,5 стакана
Сахарный песок ..... 2 ч. л.
Тмин ..... на кончике ножа
Ржаной хлеб ..... 6 ломтиков
Соль ..... по вкусу

1. Яичные желтки смешать с солью и сахаром и тщательно растереть. Затем добавить в массу сметану, сыр и растирать смесь до однородной консистенции.

2. В эмалированной кастрюле вскипятить пиво, затем снять посуду с плиты, влить в нее сметанно-яично-сырную смесь и осторожно размешать.

3. Готовый суп приправить тмином и еще раз прогреть на слабом огне, не доводя жидкость до кипения.

4. С ржаного хлеба срезать корочку, мякиш нарезать длинными кусочками шириной 1,5–2 см, посолить, посыпать тмином и подсушить в духовке.

5. Готовые сухарики подать на стол вместе с пивным супом.

Суп молочный с клецками

Для клецек:
Пшеничная мука ..... 5–6 ст. л.
Молоко ..... 100 мл
Куриные яйца ..... 3 шт.
Сливочное масло ..... 1 ст. л.
Соль ..... по вкусу
Для супа:
Молоко ..... 2 л
Сливочное масло ..... 1 ст. л.
Сахар и соль ..... по вкусу

1. Куриные яйца взбить вместе с молоком, смесь посолить, при непрерывном помешивании добавить пшеничную муку и сливочное масло.

2. В металлической кастрюле вскипятить молоко, посолить. Чайной ложкой отделять от теста клецки и опускать в кипящее молоко.

3. Когда клецки сварятся, заправить готовый суп сливочным маслом, добавить по вкусу сахар и подать на стол.

Суп молочный с овощами

Молоко ..... 2 л
Вода ..... 500 мл
Капуста ..... 0,5 кочана
Морковь ..... 2 шт.
Картофель ..... 5–6 шт.
Корень петрушки ..... 1 шт.
Сливочное масло ..... 1–2 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа ..... 1 ст. л.
Пшеничная мука ..... 1 ст. л.
Соль ..... по вкусу

1. Капусту очистить от вялых листьев, промыть холодной водой и нашинковать.

2. Морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками.

3. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

4. Корень петрушки очистить и разрезать на половинки.

5. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, посолить и опустить в нее подготовленные овощи.

6. В небольшом количестве холодного молока развести пшеничную муку и соединить смесь с оставшимся молоком.

7. Когда все овощи будут готовы, влить в кастрюлю молоко с мукой и довести жидкость до кипения.

8. Готовый суп заправить сливочным маслом, мелкорубленой зеленью укропа и при необходимости досолить.

Суп молочный с гречневой крупой и брюквой

Вода ..... 500 мл
Молоко ..... 2 л
Гречневая крупа ..... 0,5 стакана
Брюква ..... 1 шт.
Картофель ..... 5 шт.
Сливочное масло ..... 3 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа ..... 1 ст. л.
Соль ..... по вкусу

1. Картофель и брюкву очистить и нарезать кубиками.

2. Гречневую крупу варить до полуготовности, залив водой. Затем добавить в кастрюлю кубики брюквы, смесь досолить и варить еще в течение 10 мин.

3. К полуготовой брюкве и гречневой каше добавить кубики сырого картофеля и варить все вместе до полного выпаривания воды.

4. Когда крупа и овощи будут готовы, влить молоко, при необходимости досолить, довести жидкость до кипения и заправить готовый суп сливочным маслом и мелкорубленой зеленью укропа.

Суп ячневый молочный

Ячневая крупа ..... 0,75 стакана
Картофель ..... 2 шт.
Молоко ..... 1,5 л
Сливочное масло ..... 1 ст. л.
Вода ..... 1 л
Соль ..... по вкусу

1. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, посолить, всыпать ячневую крупу и варить до полуготовности.

2. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

3. Когда крупа станет мягкой, добавить картофель и продолжать варить до тех пор, пока почти вся вода не выкипит.

4. После этого заправить гущу маслом, влить молоко, при необходимости досолить и довести суп до кипения.

Молочный суп с рыбой

Вода ..... 1,25 л
Молоко ..... 1 л
Филе трески ..... 1 кг
Картофель ..... 3–4 шт.
Репчатый лук ..... 1 шт.
Сливочное масло ..... 2 ст. л.
Пшеничная мука ..... 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа ..... 1–2 ст. л.
Корень петрушки ..... 1 шт.
Соль ..... по вкусу

1. Картофель и репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кубиками. Корень петрушки очистить, вымыть и разрезать пополам.

2. Филе трески вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду вместе с корнем петрушки и варить не более 10 мин, после чего вынуть шумовкой.

3. В рыбный отвар опустить кубики картофеля, репчатого лука, при необходимости досолить и варить еще 12–15 мин.

4. В небольшом количестве молока развести муку и соединить смесь с оставшимся молоком.

5. Когда овощи будут наполовину готовы, влить в кастрюлю молочно-мучную смесь и продолжать варить бульон до готовности картофеля.

6. За 2 мин до готовности положить в суп рыбное филе, заправить маслом, мелкорубленой зеленью укропа и при необходимости досолить.

7. Затем снять суп с плиты, накрыть крышкой и выдерживать в течение 3–5 мин, после чего подать на стол.

Суп молочный с лапшой

Молоко ..... 1,5 л
Вода ..... 2 л
Лапша ..... 300 г
Сливки ..... 100 мл
Семена кориандра ..... 0,5 ч. л.
Соль ..... 1 ч. л.

1. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, добавить соль, молотый кориандр в марлевом мешочке и варить лапшу до полуготовности.

2. Затем откинуть лапшу на дуршлаг и дать жидкости полностью стечь.

3. В отдельной посуде вскипятить молоко, опустить туда горячую лапшу и варить до готовности.

4. За 1–2 мин до конца варки добавить в суп свежие сливки.

Суп с лимбургским сыром

Свиная прослойка ..... 50 г
Репчатый лук ..... 2 шт.
Яблочное вино ..... 250 мл
Мясной бульон ..... 250 мл
Лимбургский сыр ..... 200 г
Зелень петрушки ..... 1 пучок
Жирные сливки ..... 120 мл
Соль, перец, мускатный орех и тмин ..... по вкусу

1. Свиную прослойку нарезать мелкими кубиками, сложить в глубокий сотейник и вытопить жир.

2. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить на свином сале до светло-золотистого цвета.

3. Затем влить в сотейник яблочное вино и горячий мясной бульон и довести смесь до кипения.

4. Лимбургский сыр нарезать кубиками, опустить в кипящий бульон и перемешивать до полного растворения.

5. После этого бульон досолить и приправить по вкусу молотым черным перцем, тмином и тертым мускатным орехом.

6. Петрушку перебрать, вымыть, мелко нарезать и добавить в суп в самом конце варки вместе со сливками.

Суп из сыра и шпината

Свежий шпинат ..... 300 г
Мясной бульон ..... 250 мл
Молоко ..... 250 мл
Копченый плавленый сыр ..... 200 г
Кервель или укроп ..... 1 пучок
Сметана ..... 4 ст. л.
Соль, молотый черный перец и тертый мускатный орех ..... по вкусу

1. Шпинат перебрать, вымыть, отрезать грубые черешки, листья нарезать тонкими полосками.

2. В эмалированной кастрюле вскипятить мясной бульон, добавить в него молоко и еще раз довести смесь до кипения.

3. Копченый плавленый сыр очистить от грубой оболочки, мелко нарезать и растворить в горячем бульоне.

4. Когда сыр растворится, добавить в кастрюлю шпинат и дать жидкости еще раз закипеть.

5. Кервель или укроп перебрать, вымыть, мелко нарубить и добавить в суп за несколько минут до готовности шпината.

6. При необходимости суп досолить и приправить черным молотым перцем и тертым мускатным орехом.

7. Готовый суп снять с плиты, разлить по тарелкам и заправить сметаной.

Суп с сыром гауда и мидиями

Свежие мидии ..... 1,5 кг
Репчатый лук ..... 2–3 шт.
Пряная зелень (петрушка, укроп, эстрагон) ..... 1 пучок
Зелень петрушки ..... 1 пучок
Вода ..... 0,5 л
Сухое белое вино ..... 250 мл
Свежие сливки ..... 125 мл
Сыр гауда ..... 200 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Мидии вымочить в холодной воде, периодически ее меняя и очищая раковины щеткой.

2. Когда вода станет совсем прозрачной, отделить живых моллюсков от раскрывшихся (последние в пищу непригодны).

3. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Пряную зелень вымыть, обсушить и мелко нарубить.

4. В эмалированную кастрюлю влить воду, сухое белое вино и довести смесь до кипения.

5. Когда жидкость закипит, добавить в кастрюлю нарезанный репчатый лук и пряную зелень, по вкусу посолить и приправить черным молотым перцем.

6. Через 2–3 мин после закладки зелени и лука опустить в жидкость мидии вместе с раковинами и варить 8–10 мин.

7. Когда все моллюски раскроются, процедить отвар через частое сито. При этом жидкость собрать в отдельную посуду, а моллюсков извлечь из раковин.

8. Второй пучок петрушки вымыть холодной водой, обсушить, обрезать грубые стебли и мелко нарубить.

9. Посуду с отваром из-под моллюсков поставить на огонь, еще раз вскипятить и всыпать измельченную зелень петрушки.

10. Затем добавить в отвар сливки и тщательно перемешать.

11. Сыр нарезать мелкими кубиками и опустить в кипящий бульон вместе с мясом моллюсков.

12. Затем суп слегка прогреть (не кипятить!) и при необходимости досолить и приправить черным молотым перцем.

Суп с сыром и картофелем

Картофель ..... 350 г
Лук-порей ..... 1 стебель
Сливочное масло ..... 100 г
Мясной бульон ..... 250 мл
Сыр ..... 100 г
Сметана ..... 4 ст. л.
Мелкорубленый шнитт-лук ..... 1–2 ст. л.
Соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех ..... по вкусу

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

2. Лук-порей вымыть и мелко нарезать.

3. В эмалированной кастрюле растопить сливочное масло, высыпать лук-порей и картофель и обжаривать овощи до светло-золотистого цвета.

4. Когда лук и картофель обжарятся, влить в кастрюлю мясной бульон, кипятить на слабом огне в течение 10–15 мин, после чего протереть суп через сито в другую посуду.

5. С сыра срезать корочку, мягкую часть размять вилкой и смешать со сметаной.

6. Жидкую часть супа снова вскипятить и добавить в нее сметанно-сырную смесь.

7. Суп варить еще 2–3 мин. В конце варки приправить тертым мускатным орехом, молотым черным перцем и при необходимости досолить.

8. При подаче на стол посыпать блюдо мелкорубленым шнитт-луком.

Суп с творогом и квашеной капустой

Репчатый лук ..... 2–3 шт.
Чеснок ..... 1 головка
Оливковое масло ..... 3 ст. л.
Свиной фарш ..... 300 г
Томатная паста ..... 2 ст. л.
Сладкий красный перец ..... 1 шт.
Квашеная капуста ..... 400 г
Куриный бульон ..... 1,5 л
Творог ..... 200 г
Мелкорубленая зелень петрушки ..... 1–2 ст. л.
Ржаной хлеб ..... 6 ломтиков
Соль, молотый красный перец, тмин ..... по вкусу

1. Лук и чеснок (2–3 зубчика) очистить, мелко нарезать и тушить в растительном масле до прозрачности.

2. Затем добавить в сковороду свиной фарш и обжаривать его до тех пор, пока мясо не побелеет.

3. После этого ввести в смесь томатную пасту, мелко нарезанный сладкий перец, квашеную капусту и тушить смесь еще 5–7 мин.

4. В эмалированной кастрюле вскипятить куриный бульон, смешать его с содержимым сковороды, посолить, приправить тмином и молотым красным перцем и варить в течение 15–20 мин.

5. Творог размять ложкой. Оставшийся чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку и перемешать с творогом.

6. Готовый суп налить в тарелки, добавив в каждую по 50 г чесночного творога и по 1–2 ч. л. мелкорубленой зелени петрушки.

7. К супу подать ржаной хлеб.

Густой суп с творогом и томатами

Свиная грудинка ..... 100 г
Сливочное масло ..... 1 ст. л.
Репчатый лук ..... 200 г
Свежие томаты ..... 0,5 кг
Можжевеловая водка ..... 2–3 ст. л.
Творог ..... 200 г
Сладкий зеленый перец ..... 1 шт.
Сметана ..... 100 г
Зелень майорана и базилика ..... 10 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Свиную грудинку нарезать мелкими кубиками, выложить в сковороду и вытопить сало. В конце жарки добавить сливочное масло, мелко нарезанный репчатый лук и продолжать жарить, пока лук не станет прозрачным.

2. Спелые томаты обдать кипятком, снять кожицу, мякоть протереть сквозь сито. Полученное пюре смешать с луком, посолить, приправить молотым перцем и рубленым майораном и продолжать варить до готовности (15 мин).

3. В конце варки влить в сковороду можжевеловую водку и тщательно все перемешать.

4. Творог размять, зеленый перец очистить, вымыть и натереть на терке. Затем смешать перец с творогом и добавить в суп за 2–3 мин до готовности.

5. Готовый суп подать на стол со сметаной, украсив листиками базилика.

Суп из моркови и творога

Морковь ..... 6 шт.
Огурец ..... 1 шт.
Картофель ..... 3 шт.
Сливочное масло ..... 25 г
Мясной бульон (можно из кубика) ..... 1 л
Творог ..... 200 г
Зеленый перец ..... 0,5 шт.
Куриные яйца ..... 2 шт.
Мелкорубленая зелень укропа, зеленый лук ..... 3–5 ст. л.
Соль и специи ..... по вкусу

1. Морковь и картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

2. Огурец вымыть, очистить от грубой кожицы, удалить семена. Мякоть мелко нарезать.

3. В глубокой сковороде растопить сливочное масло и тушить в нем подготовленные овощи в течение 3–5 мин.

4. Затем влить в сковороду мясной бульон, закрыть посуду крышкой и варить суп на слабом огне в течение 10 мин, после чего снять с плиты.

5. Творог размять и тщательно перемешать с мелко нарезанным зеленым перцем и сырыми яйцами.

6. Подготовленную творожную массу положить в суп, посолить и добавить специи по вкусу.

7. Перед самой подачей посыпать готовое блюдо мелкорубленым зеленым луком и зеленью укропа.

Суп из свеклы и творога

Репчатый лук ..... 1 шт.
Вареная свекла ..... 0,5 кг
Творог ..... 200 г
Молоко ..... 1 л
Чеснок ..... 1–2 зубчика
Зелень петрушки и укропа ..... 1 пучок
Сметана ..... 50 г
Крекеры ..... 150 г
Соль и перец ..... по вкусу

1. Лук и свеклу очистить и измельчить в блендере или куттере кухонного комбайна.

2. Творог размять и перемешать с приготовленным овощным пюре.

3. Полученную массу выложить в кастрюлю с толстым дном, залить молоком, поставить на слабый огонь и прогревать в течение 10–12 мин.

4. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарубить.

5. Подготовленную зелень и чесночную кашицу положить в суп за 2–3 мин до готовности вместе с солью и перцем.

6. Готовый суп снять с огня и подать на стол с крекерами, положив в каждую тарелку по 1 ч. л. сметаны.

Густой суп с творогом и шпинатом

Свежий шпинат ..... 300 г
Сливки ..... 150 мл
Куриный бульон (можно из кубика) ..... 250 мл
Творог ..... 200 г
Мелкорубленая пряная зелень (укроп, петрушка) ..... 1–2 ст. л.
Сметана ..... 50 г
Икра лосося или щуки ..... 30 г
Соль ..... по вкусу

1. Шпинат вымыть, перебрать, пробланшировать в большом количестве подсоленной воды и протереть сквозь сито.

2. В горячую массу добавить сливки и тщательно перемешать.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить куриный бульон, опустить туда шпинатное пюре, перемешать и еще раз довести до кипения на слабом огне.

4. Творог размять, добавить в горячий суп и еще раз все перемешать.

5. При подаче на стол в каждую тарелку с супом положить по 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. рыбной икры и немного пряной зелени.

Густой суп с сыром и огурцами

Огурцы ..... 600 г
Зелень укропа ..... 1 пучок
Чеснок ..... 1–2 зубчика
Плавленый сыр с перцем ..... 120 г
Сливки ..... 125 мл
Зелень укропа для украшения ..... 4–5 веточек
Соль ..... по вкусу

1. Огурцы очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать дольками.

2. Укроп вымыть, обсушить и крупно нарезать.

3. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

4. Плавленый сырок с перцем нарезать мелкими кубиками.

5. Подготовленные огурцы, укроп, чесночную кашицу и сыр соединить со сливками и тщательно перемешать.

6. Готовый суп при необходимости досолить и подать на стол, украсив зеленью укропа.

Суп с бараниной и йогуртом

Нежирная баранина ..... 0,5 кг
Вода ..... 1,5 л
Рис ..... 0,5 стакана
Яичные желтки ..... 2 шт.
Йогурт без добавок и сахара ..... 200 мл
Лимон ..... 1 шт.
Зелень петрушки и укропа ..... 1 пучок
Соль ..... по вкусу

1. Баранину промыть, разрубить на несколько кусков, залить водой и отварить, добавив по вкусу соль. Готовое мясо вынуть, бульон процедить.

2. Процеженный бульон снова поставить на огонь, всыпать рис и отварить. За 2–3 мин до готовности риса опустить в бульон куски мяса.

3. Из лимона выжать сок. В отдельной посуде растереть желтки. Зелень вымыть и мелко нарубить.

4. Затем соединить растертые желтки с йогуртом, лимонным соком и пряной зеленью, перемешать и добавить приготовленную заправку в горячий суп.

Холодный суп с йогуртом и огурцом

Йогурт без добавок ..... 150 мл
Свежий огурец ..... 1 шт.
Сметана ..... 3 ст. л.
Чеснок ..... 1 зубчик
Лимонный сок ..... 1 ч. л.
Лимон ..... 3–5 долек
Молоко ..... 1–2 ст. л.
Мелкорубленые листья мяты ..... 1 ч. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Свежий огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать кружочками.

2. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

3. Отложить несколько кружочков огурца для украшения блюда, остальное выложить в чашу блендера вместе с чесночной кашицей, сметаной и йогуртом и перемешать.

4. Когда смесь достигнет консистенции пюре, добавить лимонный сок, соль и молотый черный перец по вкусу.

5. Если суп получается слишком густым, можно разбавить его свежим молоком. Затем добавить измельченные листья мяты, еще раз все тщательно перемешать и вылить из чаши блендера в отдельную посуду.

6. Готовый суп на несколько часов поместить в холодильник. Перед подачей на стол украсить блюдо лимоном и кружочками свежего огурца.

Суп с йогуртом

Мясной бульон (можно из кубика) ..... 0,5 л
Чечевица ..... 1–2 ст. л.
Рис ..... 1 ст. л.
Йогурт ..... 350 мл
Сметана ..... 75 г
Сливочное масло ..... 1 ст. л.
Яичный желток ..... 1 шт.
Мелкорубленые листья мяты ..... 1 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. В мясном бульоне отварить рис и чечевицу, посолить по вкусу и приправить молотым черным перцем. Затем снять суп с огня и оставить посуду на краю плиты.

2. В отдельной посуде растереть яичный желток со сметаной, добавить йогурт и тщательно все перемешать.

3. Приготовленную заправку влить в горячий суп и еще раз все тщательно перемешать.

4. Готовый суп подать на стол, добавив в каждую тарелку мелкорубленую мяту и сливочное масло.

Окрошка с кольраби и морковью

Кефир ..... 1 л
Кольраби ..... 200 г
Морковь ..... 200 г
Репчатый лук ..... 2 шт.
Растительное масло ..... 2 ст. л.
Зелень петрушки ..... 20 г
Соль ..... по вкусу

1. Кольраби, морковь и лук очистить, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить до готовности, затем остудить.

2. Кефир разбавить кипяченой водой в соотношении 2 : 1. Полученной заправкой залить овощи.

3. Готовую окрошку посолить и украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

Окрошка с цветной капустой

Кефир ..... 500 мл
Цветная капуста ..... 400 г
Морковь ..... 200 г
Яйца ..... 2 шт.
Зелень укропа ..... 10 г
Зелень петрушки ..... 10 г
Соль ..... по вкусу

1. Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, опустить в подсоленную воду и варить до готовности, затем остудить и мелко нарезать.

2. Морковь помыть, отварить, остудить, очистить и нарезать кружочками.

3. Яйца сварить вкрутую, опустить на несколько минут в холодную воду, очистить и измельчить.

4. Подготовленные ингредиенты соединить, посыпать солью и залить кефиром, разбавленным водой в соотношении 2 : 1.

5. Окрошку украсить мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Окрошка свекольная

Кефир ..... 600 мл
Картофель ..... 200 г
Свекла ..... 150 г
Морковь ..... 100 г
Яйца ..... 2 шт.
Сметана ..... 50 г
Зелень укропа ..... 10 г
Зеленый лук ..... 10 г
Сахар ..... 30 г
Горчица ..... 5 г
Соль ..... по вкусу

1. Картофель помыть, отварить в мундире, остудить, очистить и натереть на крупной терке.

2. Свеклу и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать тонкой соломкой.

3. Зелень укропа измельчить.

4. Зеленый лук мелко нарубить, посыпать солью и растереть до образования сока.

5. Яйца сварить вкрутую, опустить на несколько минут в холодную воду, затем очистить. Желтки отделить от белков, размять вилкой, смешать с горчицей и растереть. Белки мелко нарезать.

6. Подготовленные ингредиенты соединить, залить кефиром, разбавленным водой в соотношении 2 : 1, добавить сахар, соль, сметану, все перемешать.

Окрошка овощная

Кефир ..... 700 мл
Картофель ..... 2 шт.
Огурцы ..... 2 шт.
Редис ..... 1 пучок
Зеленый лук ..... 1 пучок
Зелень петрушки ..... 5 г
Зелень укропа ..... 5 г
Горчица ..... 1 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Картофель помыть, отварить в мундире, очистить и нарезать мелкими кубиками.

2. Огурцы и редис вымыть и измельчить.

3. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа промыть под проточной водой, мелко нарубить, посыпать солью, перцем, добавить горчицу и растереть до образования сока.

4. Подготовленные ингредиенты соединить в эмалированной кастрюле, залить кефиром, предварительно разбавленным водой в соотношении 2 : 1, и тщательно перемешать.

Окрошка с солеными грибами и зеленым луком

Кефир ..... 700 мл
Соленые грибы ..... 150 г
Картофель ..... 2–3 шт.
Огурец ..... 1 шт.
Зеленый лук ..... 100 г
Зелень укропа ..... 1 пучок
Соль ..... по вкусу

1. Грибы промыть под проточной водой и измельчить.

2. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

3. У огурца удалить кожицу, мелко нарезать.

4. Зеленый лук и зелень укропа промыть и нарубить.

5. Кефир разбавить водой в соотношении 2 : 1 и залить им подготовленные ингредиенты.

6. Окрошку посолить, тщательно перемешать и охладить.

Окрошка с говядиной, языком и ветчиной

Кефир ..... 600 мл
Говядина ..... 100 г
Ветчина ..... 100 г
Язык ..... 50 г
Огурцы ..... 200 г
Яйца ..... 2 шт.
Сметана ..... 100 г
Зеленый лук ..... 10 г
Горчица ..... 5 г
Соль и сахар ..... по вкусу

1. Говядину и язык промыть, отварить, остудить и измельчить.

2. Ветчину нарезать мелкими кубиками.

3. Огурцы вымыть и нарезать кружочками.

4. Яйца сварить вкрутую, опустить на несколько минут в холодную воду, очистить. Желтки отделить от белков, размять вилкой, добавить сахар, сметану, горчицу и растереть до образования однородной массы. Белки измельчить.

5. Зеленый лук промыть, нарубить, посыпать солью и оставить до образования сока.

6. Подготовленные ингредиенты соединить, перемешать и залить кефиром, разбавленным водой в соотношении 2 : 1.

Окрошка с рыбой, крапивой и щавелем

Кефир ..... 600 мл
Любая рыба (филе) ..... 400 г
Щавель ..... 300 г
Крапива ..... 300 г
Огурцы ..... 250 г
Зеленый лук ..... 20 г
Зелень петрушки ..... 10 г
Зелень укропа ..... 10 г
Горчица ..... 5 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Филе рыбы промыть, положить в кастрюлю, залить водой, добавить соль, поставить на огонь и варить до готовности, после чего остудить и мелко нарезать.

2. Щавель промыть, измельчить, выложить на сковороду, добавить немного воды и тушить 3–5 мин.

3. Крапиву отварить в подсоленной воде, остудить и вместе со щавелем протереть через сито.

4. У огурцов удалить кожицу, мякоть мелко нарезать.

5. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа промыть под проточной водой и нарубить.

6. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, добавить горчицу, все перемешать и залить кефиром, предварительно разбавленным водой в соотношении 2 : 1.

Окрошка с маринованными грибами

Кефир ..... 1 л
Маринованные грибы ..... 150 г
Картофель ..... 2 шт.
Огурцы ..... 2 шт.
Морковь ..... 1 шт.
Репа ..... 1 шт.
Яблоко ..... 1 шт.
Репчатый лук ..... 1 шт.
Зеленый лук ..... 50 г
Зелень укропа ..... 10 г
Зелень сельдерея ..... 10 г
Огуречный рассол ..... 150 мл
Горчица ..... 5 г
Молотый черный перец ..... по вкусу

1. Картофель и морковь помыть, отварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

2. Огурцы и грибы нарезать тонкой соломкой.

3. У яблока удалить кожицу и сердцевину, мякоть измельчить.

4. Репу вымыть, очистить и нарезать кубиками.

5. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарубить.

6. Зеленый лук, зелень укропа и сельдерея промыть под проточной водой и измельчить. Добавить репчатый лук и горчицу, поперчить, влить огуречный рассол и оставить на 10 мин.

7. По прошествии указанного времени смесь соединить с овощами, грибами и яблоком и залить все кефиром, разбавленным водой в соотношении 2 : 1.

8. Готовую окрошку поставить в холодильник на 30 мин, после чего подать на стол.

Окрошка с говядиной

Простокваша ..... 600 мл
Говядина ..... 300 г
Картофель ..... 400 г
Огурцы ..... 200 г
Редис ..... 200 г
Яйца ..... 4 шт.
Зелень петрушки ..... 20 г
Зелень укропа ..... 10 г
Соль ..... по вкусу

1. Говядину промыть, отварить, остудить и мелко нарезать.

2. Яйца сварить вкрутую, опустить на несколько минут в холодную воду, очистить и нарубить.

3. Картофель вымыть, отварить в мундире, затем остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

4. Огурцы и редис вымыть и измельчить.

5. Зелень укропа и петрушки промыть под проточной водой, мелко нарубить.

6. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, перемешать и залить простоквашей, предварительно разбавленной водой в соотношении 2 : 1.

Окрошка с курицей

Простокваша ..... 1 л
Курица ..... 300 г
Маринованные грибы ..... 150 г
Картофель ..... 2 шт.
Огурцы ..... 2 шт.
Морковь ..... 1 шт.
Яблоко ..... 1 шт.
Яйца ..... 3 шт.
Репчатый лук ..... 1 шт.
Зеленый лук ..... 50 г
Зелень петрушки ..... 20 г
Зелень укропа ..... 10 г
Огуречный рассол ..... 100 мл
Горчица ..... 5 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Курицу промыть, положить в кастрюлю, залить водой, добавить соль, поставить на огонь и варить до готовности, затем остудить и измельчить.

2. Картофель и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

3. С огурцов снять кожицу, мякоть измельчить.

4. Грибы нарезать тонкими пластинками.

5. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

6. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа промыть под проточной водой и нарубить.

7. У яблока удалить кожицу и сердцевину, мякоть мелко нарезать.

8. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и разрезать каждое пополам.

9. Курицу соединить с овощами, грибами, яблоком и зеленью, все перемешать, посолить, поперчить, добавить горчицу, влить огуречный рассол и простоквашу, предварительно разбавленную водой в соотношении 2 : 1.

10. Готовую окрошку разлить по тарелкам, украсив половинками яиц.

Глава 4
Каши, творожные массы, пасты

Каша молочная гречневая

Молоко ..... 5 стаканов
Гречневая крупа ядрица ..... 2 стакана
Сливки ..... 100 мл
Соль ..... 1 ч. л.

1. Крупу перебрать, насыпать в металлическую кастрюлю с закругленным дном, добавить соль и молоко.

2. Кашу варить на слабом огне до полного выкипания жидкости. Затем влить в кастрюлю сливки и поставить кашу в предварительно нагретую духовку на 5–10 мин.

Каша овсяная молочная

Овсяные хлопья «Геркулес» ..... 2 стакана
Молоко ..... 0,5 л
Вода ..... 0,75 л
Сливочное масло ..... 4 ст. л.
Соль ..... 2 ч. л.

1. «Геркулес» залить водой, добавить соль и варить кашу на слабом огне до полного выкипания жидкости.

2. Затем порциями при непрерывном помешивании добавить в кастрюлю горячее молоко и продолжать варить до загустения.

3. В готовую кашу положить сливочное масло и еще раз перемешать.

Каша рисовая молочная

Рис ..... 0,5 стакана
Вода ..... 300 мл
Молоко ..... 300 мл
Сахарный песок ..... 3 ст. л.
Сливочное масло ..... 4 ст. л.
Молотая корица ..... 0,5 ч. л.
Соль ..... по вкусу

1. В скороварку засыпать промытый и перебранный рис, влить подсоленную воду, закрыть посуду крышкой и поставить на сильный огонь на 10–12 мин.

2. Затем убавить пламя и держать скороварку на слабом огне еще 5 мин.

3. После этого снять посуду с плиты и дать каше «отдохнуть» еще 15 мин, после чего открыть крышку, переложить рис в другую посуду, залить горячим молоком и дать ему впитаться, не нагревая.

4. Готовую кашу заправить сахаром, маслом, молотой корицей и прогревать на водяной бане еще 3–5 мин.

Пшенная каша на молоке

Пшено ..... 1 стакан
Вода ..... 2 стакана
Молоко ..... 2 стакана
Сливочное масло ..... 3 ст. л.
Сахар ..... 4 ст. л.
Соль ..... 0,5 ч. л.

1. Пшено перебрать, промыть горячей водой и выложить в металлическую кастрюлю с круглым дном.

2. Залить крупу горячей водой и поставить кастрюлю на огонь.

3. Когда вода закипит, снять пену и быстро выпарить воду на сильном огне, чтобы пшено не разварилось.

4. Затем влить в кастрюлю горячее молоко, всыпать соль, сахар и варить кашу на среднем огне до загустения.

5. В готовую кашу положить масло и осторожно перемешать.

Пшенная каша с тыквой

Пшено ..... 1 стакан
Вода ..... 2 стакана
Молоко ..... 2 стакана
Тыквенное пюре ..... 1 стакан
Сливки ..... 100 мл
Сахар ..... 4–5 ст. л.
Соль ..... 1 ч. л.

1. Пшено перебрать, промыть горячей водой и выложить в металлическую кастрюлю с круглым дном.

2. Залить крупу горячей водой и поставить кастрюлю на огонь.

3. Когда вода закипит, снять пену и быстро выпарить воду на сильном огне, чтобы пшено не разварилось.

4. Затем влить в кастрюлю горячее молоко, всыпать соль, сахар и варить кашу на среднем огне до загустения.

5. Готовую кашу заправить сливками, добавить тыквенное пюре и осторожно перемешать.

Гурьевская каша

Манная крупа ..... 0,5 стакана
Сливки ..... 1,25 стакана
Грецкие орехи ..... 0,5 кг
Сахар ..... 2 ст. л.
Миндальная эссенция ..... 5 капель
Земляничное варенье ..... 100 мл
Сливочное масло ..... 3 ст. л.
Лимонная цедра ..... 3 ч. л.
Молотая корица ..... 2 ч. л.
Соль ..... по вкусу

1. Грецкие орехи очистить от скорлупы, залить кипятком на 1,5–2 мин, после чего снять с ядер тонкую кожицу.

2. Подготовленные орехи высушить и мелко истолочь, постепенно подливая к каждой полной столовой ложке орехов 1 ст. л. горячей воды.

3. Сливки небольшими порциями выливать в широкую сковороду и запекать в духовке до образования румяных пенок. Из 1,25 стакана сливок должно получиться 12–14 пенок.

4. На молоке и остатках сливок сварить густую манную кашу, постепенно добавляя в нее соль, сахар, сливочное масло, растертые орехи, молотую лимонную цедру и корицу.

5. Готовую кашу тщательно перемешать.

6. В огнеупорную форму с толстыми краями налить манную кашу слоем 1 см и накрыть ее одной пенкой.

7. Поверх пенки налить еще один слой манной каши и тоже накрыть его пенкой. Эту операцию продолжать до тех пор, пока не кончится каша и пенки.

8. Предпоследний слой должен состоять из варенья и молотой корицы.

9. Подготовленную кашу поставить в предварительно нагретую духовку (150–175° С) и запечь так, чтобы верхний слой хорошо зарумянился.

10. Затем вынуть кашу из духовки, залить оставшимся вареньем и подать на стол в сковороде.

Коливо

Ячневая крупа ..... 2 стакана
Вода ..... 3 л
Молоко ..... 1 стакан
Мак ..... 0,75 стакана
Пчелиный мед ..... 3–4 ст. л.
Смородиновое варенье ..... 50 г
Соль ..... по вкусу

1. Ячневую крупу промыть и поставить варить в подсоленной воде, периодически снимая пену.

2. Когда из крупы начнет выделяться слизь, воду слить, а кашу переложить в меньшую кастрюлю.

3. Затем влить горячее молоко и варить кашу до готовности при непрерывном помешивании.

4. В отдельной посуде залить мак кипятком, дать ему набухнуть в течение 5 мин, после чего откинуть на сито, несколько раз промыть и растереть в небольшой миске, понемногу добавляя мед.

5. Медово-маковую массу размешать в горячей каше и прогревать смесь на слабом огне в течение 5–7 мин.

6. Готовую кашу подать на стол, заправив вареньем из смородины.

Творожная масса со свежей зеленью

Репчатый лук ..... 1–2 головки
Творог ..... 200 г
Молоко ..... 2 ст. л.
Сметана ..... 2 ст. л.
Мелкорубленая пряная зелень (укроп, петрушка, зеленый лук) ..... 4–5 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарубить.

2. Творог размять деревянной ложкой, после чего перемешать с молоком и сметаной до получения однородной массы. Затем добавить к творожной массе мелко нарезанный репчатый лук, приправить блюдо черным молотым перцем, посолить по вкусу и еще раз тщательно перемешать.

3. Готовое блюдо посыпать рубленой пряной зеленью. В качестве гарнира к творогу с зеленью можно подать редис, сладкий перец или отварной картофель.

Творожная масса с тмином

Творог ..... 100 г
Сливочное масло ..... 15 г
Сметана ..... 10 г
Тмин ..... 2 г
Соль ..... по вкусу

1. Тмин перебрать и промыть.

2. Творог протереть через сито, соединить с размягченным сливочным маслом, половиной указанного количества сметаны, тмином, посолить и тщательно перемешать.

3. Полученную массу выложить горкой на тарелку, в середине с помощью ложки сделать небольшое углубление и заполнить его оставшейся сметаной.

Творожная масса с зеленым луком

Творог ..... 100 г
Сметана ..... 30 г
Зеленый лук ..... 20 г
Соль ..... по вкусу

1. Творог растереть с солью.

2. Зеленый лук промыть под проточной водой, мелко нарубить, соединить с творогом, добавить половину указанного количества сметаны и все тщательно перемешать.

3. Полученную массу выложить горкой на тарелку, в центре сделать с помощью ложки небольшое углубление и заполнить его оставшейся сметаной.

Творожная масса со сметаной

Творог ..... 150 г
Сметана ..... 50 г
Сахар ..... 15 г
Корица ..... 1 г
Листья мяты ..... 2 шт.

1. Творог протереть через сито, выложить горкой на тарелку, в середине сделать с помощью ложки небольшое углубление и влить туда сметану. Все посыпать сахаром и корицей.

2. Готовое блюдо украсить листиками мяты.

Творожная масса с изюмом и взбитыми сливками

Творог ..... 100 г
Сметана ..... 20 г
Сливки ..... 30 мл
Сахар ..... 10 г
Сахарная пудра ..... 10 г
Изюм ..... 20 г
Ванилин ..... 1 г
Свежие ягоды (клубника, малина, вишня без косточек) ..... для украшения

1. Творог протереть через сито, соединить со сметаной, всыпать сахар, ванилин, тщательно перемешать.

2. Изюм промыть, добавить к творогу, снова все перемешать и поставить в холодильник.

3. Сливки соединить с сахарной пудрой и взбить миксером в густую пену. Полученную массу набрать в кондитерский шприц и выложить на творог.

4. Блюдо украсить свежими ягодами.

Творожная масса со сливками

Творог ..... 150 г
Сливки ..... 100 мл
Сахар ..... 15 г
Корица ..... 1 г
Молоко ..... 250 мл

1. Творог выложить в глубокую тарелку или салатник, залить сливками, добавить сахар, все перемешать и посыпать корицей.

2. Блюдо подать на стол с молоком.

Творожная масса с отварной лапшей

Творог ..... 200 г

Мелкорубленая пряная зелень (петрушка, укроп) ..... 1–2 ч. л.

Сметана ..... 125 г

Лапша ..... 250 г

Зеленый лук ..... 1 пучок

Свиная прослойка ..... 150 г

Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Творог размять, соединить с мелкорубленой пряной зеленью и сметаной, тщательно все перемешать.

2. В эмалированной кастрюле вскипятить 3–4 л воды, добавить соль и варить лапшу до готовности. Когда лапша станет мягкой, откинуть ее на сито или дуршлаг и дать воде стечь.

3. Свиную прослойку нарезать мелкими кубиками, положить в глубокую сковороду и вытопить жир.

4. Затем выложить в сковороду готовую лапшу и творожную массу, ингредиенты перемешать и прогревать на слабом огне в течение 3–5 мин. При необходимости досолить.

5. Готовое блюдо подать на стол в горячем виде, посыпав мелко нарезанным зеленым луком и перцем.

Творожная масса с фруктами и грецкими орехами

Творог ..... 75 г
Сметана ..... 20 г
Сахар ..... 15 г
Ванилин ..... 1 г
Свежие или консервированные фрукты (апельсины, персики, абрикосы) ..... 50 г
Ядра грецких орехов ..... 15 г
Листья салата ..... 10 г

1. Творог протереть через сито, соединить со сметаной, сахаром, ванилином и размешать до образования однородной массы.
2. Фрукты нарезать небольшими кусочками.
3. Грецкие орехи измельчить.
4. Творожную массу выложить в салатник, сверху распределить кусочки фруктов и орехи.
5. Блюдо украсить нарезанными соломкой листьями салата.

Творожная масса с вареньем и миндалем

Творог ..... 75 г
Сметана ..... 20 г
Сахар ..... 15 г
Варенье без косточек ..... 20 г
Очищенный миндаль ..... 5 г
Взбитые сливки ..... 30 г

1. Творог смешать со сметаной и сахаром, тщательно растереть (так, чтобы смесь приобрела однородную консистенцию).

2. Массу выложить горкой на тарелку, в центре сделать ложкой углубление и поместить в него варенье.

3. Блюдо украсить рубленым миндалем и взбитыми сливками.

Творожная масса с медом

Творог ..... 100 г
Мед ..... 10 г
Сахар ..... 10 г
Яичный желток ..... 1 шт.
Сливочное масло ..... 15 г
Взбитые сливки ..... 30 г

1. Творог протереть через сито.

2. Мед нагреть на водяной бане, соединить с сахаром и яичным желтком, тщательно перемешать, добавить размягченное сливочное масло и взбить миксером до образования однородной массы.

3. Полученную смесь соединить с творогом и снова все перемешать.

4. Готовое блюдо выложить на тарелку и украсить взбитыми сливками.

Творожная масса с миндалем и апельсином

Творог ..... 100 г
Сахар ..... 15 г
Миндаль ..... 10 г
Апельсин ..... 1 шт.
Сметана ..... 10 г

1. Творог растереть с сахаром, выложить горкой на тарелку и обмазать сметаной.

2. Миндаль ошпарить кипятком, очистить от кожицы, крупно нарубить и подсушить в духовке.

3. Апельсин вымыть, очистить и нарезать кружочками.

4. Творожную массу посыпать рубленым миндалем и украсить кружочками апельсина.

Творожная масса с цукатами

Творог ..... 100 г
Сливочное масло ..... 15 г
Сахар ..... 15 г
Цукаты ..... 10 г
Ванилин ..... 1 г

1. Размягченное сливочное масло соединить с сахаром и ванилином, тщательно перемешать и взбить до образования однородной кремообразной массы.

2. Творог протереть через сито и постепенно, небольшими порциями, ввести в масляную смесь.

3. Добавить цукаты (оставив немного для украшения блюда) и снова все перемешать.

4. Готовую творожную массу выложить горкой на тарелку и украсить оставшимися цукатами.

Творожная масса шоколадная

Творог ..... 100 г
Сливочное масло ..... 15 г
Сахар ..... 15 г
Молоко ..... 20 мл
Яичный желток ..... 1 шт.
Порошок какао ..... 5 г
Ванилин ..... 1 г
Взбитые сливки ..... 30 г

1. Творог протереть через сито.

2. Яичный желток растереть с сахаром, всыпать порошок какао, ванилин, влить предварительно подогретое молоко. Полученную смесь нагреть на водяной бане, не доводя до кипения, затем остудить.

3. Сливочное масло размягчить и взбивать миксером, постепенно добавляя яично-шоколадную смесь и творог.

4. Готовую массу выложить горкой на тарелку и украсить взбитыми сливками.

Творожный крем с орехами

Творог ..... 100 г
Взбитые сливки ..... 25 г
Сливочное масло ..... 15 г
Сахар ..... 25 г
Яичный желток ..... 1 шт.
Ядра грецких орехов ..... 10 г
Ванилин ..... 1 г
Консервированные фрукты ..... для украшения

1. Творог протереть через сито.

2. Яичный желток растереть с сахаром, добавить размягченное сливочное масло и взбить миксером до образования пышной однородной массы.

3. Полученную смесь соединить с творогом, ванилином и взбитыми сливками, тщательно перемешать.

4. Творожную массу выложить горкой на тарелку, посыпать измельченными грецкими орехами и поставить в холодильник на 1 ч.

5. По истечении указанного времени украсить блюдо кусочками консервированных фруктов и подать на стол.

Пасха – культовое блюдо, которое можно приготовить по огромному количеству рецептов. Они отличаются большим разнообразием так как составлялись в зависимости от достатка хозяев и региона их проживания. Рецепты пасхи во многом зависели не столько от технологии приготовления, сколько от количества и качества продуктов, доступных тому или иному классу населения.

Ниже мы приводим несколько рецептов пасхи, не требующих термической обработки. Способ приготовления этих блюд один: нужно в определенной последовательности растереть и смешать все предусмотренные ингредиенты. Этот способ мы приводим ниже, после перечисления всех рецептов.

Творожная пасха (вариант 1)

Творог ..... 600 г
Взбитые сливки ..... 50 мл
Сахар ..... 200 г
Яичные желтки ..... 3 шт.
Орехи ..... 100 г
Лимонная цедра ..... 2 ч. л.
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

Творожная пасха (вариант 2)

Творог ..... 600 г
Взбитые сливки ..... 150 мл
Сахар ..... 100 г
Яичный белок ..... 1 шт.
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

Творожная пасха (вариант 3)

Творог ..... 800 г
Сливочное масло ..... 200 г
Взбитые сливки ..... 200 мл
Сахарный песок ..... 140 г
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

Творожная пасха (вариант 4)

Творог ..... 1 кг
Сливочное масло ..... 200 г
Взбитые сливки ..... 300 мл
Сахарный песок ..... 400 г
Яичные белки ..... 50 мл
Лимонная цедра ..... 1 ч. л.
Изюм ..... 100 г
Цукаты ..... 50 г
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

Творожная пасха (вариант 5)

Творог ..... 1 кг
Сметана ..... 100 г
Сливочное масло ..... 100 г
Яичный желток ..... 1 шт.
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

Творожная пасха (вариант 6)

Творог ..... 800 г
Размягченное сливочное масло ..... 400 г
Взбитые сливки ..... 400 мл
Сахарный песок ..... 400 г
Яичные желтки ..... 6 шт.
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

Творожная пасха (вариант 7)

Творог ..... 1,2 кг
Сметана ..... 200 г
Сахарный песок ..... 240 г
Грецкие орехи ..... 400 г
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

Творожная пасха (вариант 8)

Творог ..... 1,2 кг
Сливочное масло ..... 200 г
Взбитые сливки ..... 800 мл
Сахарный песок ..... 300 г
Куриные яйца ..... 4 шт.
Фисташки ..... 200 г
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

Творожная пасха (вариант 9)

Творог ..... 800 г
Сливочное масло ..... 400 г
Взбитые сливки ..... 200 мл
Сахарный песок ..... 200 г
Крутые вареные яйца ..... 3 шт.
Миндаль ..... 200 г
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

Творожная пасха (вариант 10)

Творог ..... 1 кг
Сметана ..... 50 г
Сливочное масло ..... 100 г
Сахарный песок ..... 100 г

Творожная пасха (вариант 11)

Творог ..... 2 стакана
Сливочное масло ..... 400 г
Взбитые сливки ..... 400 мл
Сахарный песок ..... 300 г
Яичные желтки ..... 3 шт.
Лимонная цедра ..... 2 ч. л.
Ванильный сахар ..... 1 пакетик
Цукаты ..... 100 г

Творожная пасха (вариант 12)

Творог ..... 800 г
Сливочное масло ..... 600 г
Взбитые сливки ..... 200 мл
Крутые желтки ..... 20 шт.
Сахарный песок ..... 600 г
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

Творожная пасха (вариант 13)

Творог ..... 1 кг
Сливочное масло ..... 200 г
Взбитые сливки ..... 300 мл
Сахарный песок ..... 140 г
Яичные желтки ..... 3 шт.
Лимонная цедра ..... 1 ч. л.
Ванильный сахар ..... 1 пакетик
Цукаты ..... 200 г

Творожная пасха (вариант 14)

Творог ..... 2 стакана
Размягченное сливочное масло ..... 400 г
Взбитые сливки ..... 300 мл
Сахарный песок ..... 300 г
Яичные желтки ..... 2 шт.
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

1. Чтобы пасха получилась нежной и вкусной, нужно отдать предпочтение обезжиренному творогу, который обладает очень малой зернистостью.

2. Перед смешиванием все ингредиенты рецепта растирать либо по отдельности, либо в ниже описанной последовательности.

3. Сначала растереть сам творог с небольшим количеством сахара или сахарной пудры.

4. Затем ввести в смесь масло и сметану.

5. Основную часть сахарного песка растирать добела, но не с творогом, а с яичными желтками.

6. Творожно-масляную смесь не просто смешивать, а растирать с сахарно-яичной несмотря на то, что эти смеси уже были растерты по отдельности.

7. Затем в пасху нужно добавить пряности, тщательно все перемешать и ввести яичные белки или взбитые сливки.

8. В последнюю очередь добавить орехи, цукаты или изюм. На этой стадии приготовления пасху уже не растирают, а только перемешивают.

* * *

Заварные пасхи приготавливают практически так же, как сырые: смешивание ингредиентов идет по аналогичной схеме. Однако некоторые рецепты имеют свои отличительные особенности. Например, один из ингредиентов может быть подмешан в массу вопреки общим правилам. Эти особенности указаны в способе приготовления каждого рецепта. Основными же правилами приготовления суточной пасхи являются следующие:

а) готовую смесь нужно варить на медленном огне при непрерывном помешивании в течение 60 мин;

б) после этого к массе добавить оговоренные в рецепте продукты, выложить пасху на чистую полотняную салфетку и поместить под пресс на 12–24 ч.

Пасха обыкновенная

Творог ..... 1 кг
Сливочное масло ..... 200 г
Сметана ..... 300 г
Куриные яйца ..... 2 шт.
Сахарный песок ..... 200 г
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

1. Творог, сметану, масло и яйца растереть в однородную массу и сварить при непрерывном помешивании.

2. В готовую массу ввести остальные ингредиенты, остудить, завернуть в льняную ткань и положить под пресс на 24 ч.

Пасха с цукатами

Творог ..... 800 г
Сливочное масло ..... 125 г
Сметана ..... 200 г
Яичные желтки ..... 5 шт.
Сахарный песок ..... 200 г
Цукаты ..... 100 г
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

1. Масло, творог, сметану и яичные желтки перемешать и нагревать при помешивании.

2. Как только масса закипит, снять посуду с огня, поставить на лед и остудить при непрерывном помешивании.

3. В остывшую массу ввести остальные ингредиенты, тщательно перемешать и поместить под пресс на 48 ч.

Пасха ванильная

Творог ..... 800 г
Сметана ..... 100 г
Сливочное масло ..... 100 г
Куриное яйцо ..... 1 шт.
Сахарный песок ..... 200 г
Ванильный сахар ..... 1–2 пакетика

1. Масло, сметану, творог, яйцо и сахар перемешать и нагревать до тех пор, пока масса не начнет пузыриться.

2. Затем добавить ванильный сахар, выложить пасху на льняную ткань и на 15 ч поместить под пресс.

Пасха лимонная

Творог ..... 1,4 кг
Сливочное масло ..... 100 г
Куриные яйца ..... 3 шт.
Сахарный песок ..... 200 г
Взбитые сливки ..... 300 мл
Лимонная цедра ..... 30 г
Ванильный сахар ..... 0,5 пакетика

1. Творог держать под прессом в течение 6 ч, после чего растереть с остальными ингредиентами.

2. Полученную массу поставить на слабый огонь и, не давая ей закипеть, нагревать в течение 60 мин при непрерывном помешивании.

3. Готовую пасху остудить на льду и поместить под пресс на 15–18 ч.

Пасха на яйцах

Яичные желтки ..... 10 шт.
Сахарный песок ..... 400 г
Сливки ..... 400 мл
Сливочное масло ..... 400 г
Творог ..... 1,6 кг
Лимонная цедра ..... 2 ч. л.
Ванильный сахар ..... 2 пакетика

1. Желтки растереть с сахаром и перемешать со сливками. Затем варить эту смесь на слабом огне при непрерывном помешивании до консистенции мороженого.

2. В горячую массу порциями добавить сливочное масло и остудить до комнатной температуры.

3. В холодную яично-сливочную массу добавить творог, еще раз все тщательно растереть и приправить пасху лимонной цедрой и ванильным сахаром.

4. Готовую пасху завернуть в льняную ткань и поместить под пресс на 10–12 ч.

Орехово-изюмная пасха

Творог ..... 600 г
Сливочное масло ..... 200 г
Сметана ..... 400 г
Куриные яйца ..... 4 шт.
Сахарный песок ..... 300 г
Миндаль ..... 100 г
Изюм ..... 150 г
Лимонная цедра ..... 5 ст. л.
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

1. Все продукты растереть в описанной выше последовательности, добавить изюм и очищенный миндаль и прогревать на слабом огне в течение 1 ч.

2. В горячую массу добавить пряности, остудить на льду и поместить под пресс на 18–20 ч.

Пасха с цукатами и изюмом

Творог ..... 1,4 кг
Сливочное масло ..... 400 г
Куриные яйца ..... 6 шт.
Сметана ..... 400 г
Сахарный песок ..... 400 г
Цукаты ..... 150 г
Изюм ..... 200 г
Лимонная цедра ..... 2 ч. л.
Ванильный сахар ..... 2 пакетика

1. В эмалированную кастрюлю налить 4–5 л холодной воды и опустить туда творог.

2. Затем поставить кастрюлю на огонь и довести смесь до кипения.

3. Откинуть творог на сито, дать воде стечь. Творог хорошо отжать и тщательно растереть деревянной ложкой.

4. В творожную массу последовательно добавить масло и сметану и еще раз растереть.

5. В отдельной посуде растереть яйца с сахаром и подмешать в творожно-сливочную массу.

6. Затем добавить распаренный изюм и измельченные цукаты, приправить массу лимонной цедрой и ванильным сахаром и тщательно все перемешать.

7. Готовую пасху завернуть в льняное полотенце и поместить в прохладное место под пресс на 12 ч.

Пасха с изюмом и корицей

Творог ..... 800 г
Яичные желтки ..... 6 шт.
Яйцо ..... 1 шт.
Сливочное масло ..... 1 ст. л.
Сметана ..... 200 г
Сахарный песок ..... 150 г
Лимонная цедра ..... 5 ч. л.
Изюм ..... 150 г
Пшеничная мука ..... 100 г
Пекарский порошок ..... на кончике ножа
Молотая корица ..... 2 ч. л.
Ванильный сахар ..... 0,5 пакетика

1. Все перечисленные ингредиенты растереть в оговоренной выше последовательности, замесить густое тесто.

2. Выложить тесто в подготовленную форму для кекса, смазать поверхность взбитым яйцом и испечь в горячей духовке.

Глава 5
Вторые блюда

Щука со сметаной

Целая щука ..... 1,5 кг
Подсолнечное масло ..... 2–3 ст. л.
Сметана ..... 0,5 кг
Лимон ..... 1 шт.
Соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех ..... по вкусу

1. Щуку очистить от чешуи, выпотрошить и натереть черным молотым перцем внутри и снаружи.

2. Затем облить рыбу растительным маслом, выложить на противень и поставить в предварительно нагретую духовку на 8–10 мин. Когда рыба зарумянится, переложить ее в глубокую утятницу, залить сметаной, накрыть крышкой и поставить обратно в духовку.

3. Щуку запекать на слабом огне в течение 50–60 мин, после чего вынуть из утятницы и переложить на подогретое металлическое блюдо.

4. С лимона теркой снять цедру, из мякоти выжать сок и полить им готовую щуку.

5. Оставшийся после тушения соус собрать в отдельную посуду и прогреть на плите.

6. Во время прогревания добавить в соус лимонную цедру, молотый черный перец и тертый мускатный орех.

7. Готовое блюдо подать на стол с приготовленным сметанным соусом.

Караси в сметане

Караси ..... 1 кг
Репчатый лук ..... 2–3 шт.
Сливочное масло ..... 50 г
Сметана ..... 350 г
Пшеничная мука ..... 2 ст. л.
Соль ..... по вкусу

1. Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, посолить и обвалять в муке.

2. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

3. В широкой сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нем репчатый лук до светло-золотистого цвета.

4. В сковороду с луком выложить подготовленную рыбу, обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки, переложить в глубокую сковороду и обмазать сметаной.

5. Затем поставить посуду с карасями в духовку и запекать до тех пор, пока рыба сверху не подрумянится.

6. После этого полить карасей оставшейся сметаной, неплотно прикрыть крышкой и тушить в духовке до готовности в течение 25–30 мин.

7. За 12–15 мин до конца тушения крышку рекомендуется снять. Готовых карасей подать на стол в сковороде.

Салака, запеченная с молоком

Свежая салака ..... 1 кг
Зеленый лук ..... 1 пучок
Мелкорубленая зелень укропа ..... 3–4 ст. л.
Молоко ..... 200 мл
Пшеничная мука ..... 1 ст. л.
Сливочное масло ..... 50–70 г
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Зеленый лук вымыть и мелко нарубить.

2. Салаку очистить, выпотрошить, обрезать хвосты и головы и выложить рыбу слоями в смазанную маслом форму для запекания. При этом каждый слой рыбы пересыпать солью, черным молотым перцем, мелко нарезанным луком и зеленью укропа.

3. В молоке развести пшеничную муку и вылить в посуду с рыбой.

4. Поверх слоев рыбы положить сливочное масло, накрыть посуду крышкой и поставить в предварительно нагретую духовку на 35–40 мин.

5. Готовое блюдо подать на стол с гарниром из отварного картофеля.

Салака, тушенная с молоком и сливками

Свежая салака ..... 500 г
Свиной шпик ..... 150–200 г
Репчатый лук ..... 2 шт.
Пшеничная мука ..... 2–3 ст. л.
Молоко ..... 500 мл
Сливки ..... 50 мл
Мелкорубленая зелень укропа ..... 1–2 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Свежую салаку вымыть, выпотрошить и отделить филе от костей.

2. Свиной шпик нарезать мелкими кубиками, выложить в широкую сковороду и вытопить сало.

3. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и добавить в сковороду к жареному салу.

4. Содержимое сковороды тщательно перемешать, добавить пшеничную муку и обжарить ее вместе с луком до светло-золотистого цвета.

5. Затем влить в посуду молоко, посолить, посыпать черным молотым перцем и тщательно перемешать. Смесь тушить до загустения в течение 5–7 мин.

6. Филе салаки посолить, положить в кипящий молочный соус и тушить на слабом огне в течение 7–8 мин.

7. В конце тушения влить сливки, снять посуду с плиты и посыпать готовое блюдо мелкорубленой зеленью укропа.

Яйца со сметаной

Вареные яйца ..... 4 шт.
Сметана ..... 100 г
Мелкорубленая зелень укропа ..... 1 ст. л.
Соль ..... по вкусу

1. Яйца очистить от скорлупы, нарезать ломтиками, выложить в широкую сковороду, посолить, залить сметаной и поставить в предварительно нагретую духовку.

2. Через 5 мин яйца вынуть и подать на стол, посыпав мелкорубленой зеленью укропа.

Омлет с зеленым луком

Молоко ..... 100 мл
Яйца ..... 6 шт.
Мука ..... 50 г
Зеленый лук ..... 30 г
Зелень петрушки ..... 10 г
Сливочное масло ..... 10 г
Растительное масло ..... 1 ст. л.
Соль ..... по вкусу

1. Яичные желтки отделить от белков, соединить с молоком и мукой, посолить и тщательно перемешать.

2. Белки взбить в пену и ввести в смесь.

3. Зелень петрушки промыть под проточной водой, измельчить и добавить к полученной массе.

4. Зеленый лук промыть, мелко нарубить, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и потушить.

5. Растительное масло разогреть на сковороде, влить в нее яично-молочную смесь и жарить 10–15 мин. За 5 мин до готовности добавить лук.

Паприка, фаршированная творогом

Мелкая зеленая паприка ..... 12 шт.
Творог ..... 400 г
Чеснок ..... 2–3 зубчика
Куриные яйца ..... 3 шт.
Черные оливки ..... 10 шт.
Мелкорубленая зелень петрушки ..... 3–5 ст. л.
Куриный бульон (можно из кубика) . . . . 120–150 мл
Оливковое масло ..... 2–3 ст. л.
Сметана ..... 2–3 ст. л.
Мелко нарезанный зеленый лук ..... 3–4 ст. л.
Соль, порошок карри и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Паприку вымыть, срезать верхушки и удалить семена вместе с перегородками.

2. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Оливки разрезать на половинки и удалить косточки. Мякоть мелко нарубить.

3. Творог размять и перемешать с сырыми яйцами, чесночной кашицей, кусочками оливок и 2 ст. л. зелени петрушки. Готовую массу приправить порошком карри, солью и молотым черным перцем.

4. Готовым творожным фаршем наполнить стручки паприки, накрыть их срезанными верхушками и поместить в смазанную оливковым маслом широкую кастрюлю.

5. В отдельной посуде разогреть куриный бульон, залить им фаршированную паприку и тушить под крышкой в течение 25–30 мин.

6. Когда паприка будет готова, выложить стручки на подогретое металлическое блюдо и оставить на краю плиты.

7. В оставшуюся от тушения жидкость влить сметану, всыпать оставшуюся зелень петрушки и мелко нарезанный зеленый лук. При необходимости добавить соль и специи.

8. Готовую паприку подать на стол с гарниром из отварного риса.

9. Приготовленный соус подать отдельно в металлическом соуснике.

Капуста брокколи, запеченная с творогом и сыром

Капуста брокколи ..... 400 г
Творог ..... 100 г
Твердый сыр ..... 50 г
Сметана ..... 70 г
Яйца ..... 2 шт.
Манная крупа ..... 20 г
Растительное масло ..... 30 мл
Соль ..... по вкусу

1. Капусту брокколи вымыть, мелко нарезать, соединить с творогом, сметаной, яйцами, манной крупой и растительным маслом (оставив немного для смазывания противня), посолить и тщательно перемешать.

2. Сыр натереть на крупной терке.

3. Противень смазать оставшимся растительным маслом, выложить на него приготовленную смесь, посыпать все сыром и поставить в разогретую до 180–200° С духовку на 40–50 мин.

Голубцы с творогом

Капуста ..... 1 кочан
Творог ..... 100 г
Рис ..... 30 г
Сметана ..... 40 г
Сливочное масло ..... 20 г
Яйца ..... 2 шт.
Соль ..... по вкусу

1. Капусту вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 3–5 мин, затем остудить и разобрать на отдельные листья.

2. Творог протереть через сито.

3. Рис перебрать, промыть, отварить, остудить, соединить с творогом и яйцами, посолить.

4. Приготовленную смесь завернуть в капустные листья.

5. Сливочное масло разогреть на сковороде и слегка обжарить в нем голубцы, после чего переложить их в сотейник, полить сметаной и тушить до готовности.

Рис с творогом и сыром

Рис (лучше с длинными зернами) ..... 200 г
Свиная прослойка ..... 150 г
Куриные яйца ..... 4 шт.
Консервированная кукуруза ..... 175 г
Творог ..... 200 г
Сладкий зеленый перец ..... 1 шт.
Тертый сыр (лучше пармезан) ..... 4–5 ст. л.
Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Рис отварить в большом количестве соленой воды, откинуть на дуршлаг, промыть и дать воде стечь.

2. Сладкий зеленый перец очистить от семян, вырезать плодоножку, мякоть мелко нарезать или натереть на терке.

3. Подготовленный перец смешать с творогом в однородную массу.

4. Свиную прослойку нарезать тонкими ломтиками и выстлать ими сковороду или форму для запекания.

5. Поверх ломтиков прослойки выложить рис, разровнять поверхность ложкой и сделать на ней четыре небольших углубления.

6. В углубления осторожно вылить сырые яйца, посолить и при желании посыпать черным молотым перцем.

7. Поверх риса выложить консервированную кукурузу (без жидкости), творожную массу с перцем и посыпать блюдо тертым сыром.

8. Подготовленную запеканку поставить в предварительно нагретую духовку (225° С) на 25–30 мин.

9. Готовое блюдо подать на стол с овощным салатом.

Макароны с творогом

Макароны ..... 250 г
Растительное масло ..... 1 ст. л.
Сливочное масло ..... 1 ст. л.
Творог ..... 250 г
Сливки ..... 125 мл
Тертый сыр ..... 40 г
Жир ..... 1 ст. л.
Соль и красный молотый сладкий перец ..... по вкусу

1. Макароны отварить с растительным маслом в большом количестве кипящей воды. Затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

2. В отдельной посуде растереть творог со сливочным маслом, смешать его с натертым сыром, при необходимости посолить и приправить красным молотым сладким перцем.

3. Сырно-творожную массу осторожно перемешать с макаронами, выложить в смазанную жиром форму для запекания и поставить в предварительно нагретую духовку (225° С).

4. Спустя 5–6 мин готовое блюдо можно подать на стол.

Тонкая лапша с молоком и изюмом

Молоко ..... 1 л
Сливочное масло ..... 1 ст. л.
Тонкая лапша ..... 250 г
Сахарный песок ..... 2–3 ст. л.
Распаренный изюм ..... 50–70 г
Соль ..... по вкусу

1. В эмалированную кастрюлю налить молоко, довести жидкость до кипения, посолить, заправить сливочным маслом, опустить в посуду тонкую лапшу и варить до полной готовности.

2. Когда лапша загустеет, добавить сахарный песок, изюм и тщательно все перемешать.

Каннелони с творогом

Вареные каннелони ..... 175–200 г

Для начинки:

Жирный творог ..... 400 г

Куриные яйца ..... 2 шт.

Тертый пармезанский сыр ..... 60 г

Мелкорубленая зелень петрушки ..... 2 ст. л.

Соль, молотый черный и красный сладкий перец ..... по вкусу

Для соуса:

Репчатый лук ..... 2 шт.

Чеснок ..... 2 зубчика

Растительное масло ..... 75 мл

Консервированные томаты ..... 500 г

Тертый сыр (лучше гауда) ..... 100 г

Соль, сахар, мелкорубленая пряная зелень ..... по вкусу

1. Творог растереть с сырыми яйцами в однородную массу, добавить тертый пармезанский сыр, мелкорубленую пряную зелень, посолить и приправить черным и красным молотым сладким перцем.

2. С помощью кондитерского шприца наполнить приготовленной начинкой вареные каннелони и выложить их рядами в термостойкую форму для запекания.

3. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками.

4. Чеснок очистить и измельчить.

5. В широкой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем лук и чеснок до светло-золотистого цвета.

6. Консервированные томаты вынуть из банки, очистить от кожицы и удалить плодоножки. Мякоть нарезать кубиками и добавить в сковороду к жареному луку и чесноку.

7. Смесь вскипятить, затем убавить огонь и приправить соус сахаром и мелкорубленой зеленью.

8. Соус варить на слабом огне в течение 5 мин, после чего выложить сверху на уложенные в форму каннелони.

9. Поверх соуса посыпать каннелони тертым сыром гауда и поставить запекаться в предварительно нагретую духовку (200–225° С) на 30–35 мин.

10. Готовое блюдо подать на стол с салатом из летних овощей (томаты, паприка, свежие огурцы).

Глава 6
Сырники, оладьи, запеканки и другие блюда

Сырники

Творог ..... 250 г
Мука ..... 30 г
Яйцо ..... 1 шт.
Растительное масло ..... 3 ст. л.
Сметана, сгущенное молоко, варенье или мед ..... по вкусу
Соль и сахар ..... по вкусу

1. Творог соединить с яйцом, добавить сахар, посолить и тщательно растереть. В полученную смесь всыпать половину указанного количества муки и замесить тесто.

2. Из теста сформовать лепешки толщиной не более 1 см, обвалять их в муке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с обеих сторон.

3. Готовые сырники подать на стол со сметаной, медом, сгущенным молоком или вареньем.

Сырники с морковью

Творог ..... 150 г
Морковь ..... 1 шт.
Мука ..... 20 г
Сахар ..... 15 г
Топленое масло ..... 50 г
Манная крупа ..... 5 г
Яйцо ..... 1 шт.
Сметана ..... по вкусу

1. Морковь очистить, нарезать, выложить в сковороду, добавить небольшое количество воды и тушить до готовности, затем остудить и пропустить через мясорубку.

2. Полученное морковное пюре переложить в кастрюлю, нагреть до 90° С, добавить манную крупу и варить, непрерывно помешивая, 5–10 мин, после чего охладить.

3. Творог протереть через сито, соединить с морковной массой, яйцом, всыпать сахар и половину указанного количества муки. Все тщательно перемешать.

4. Из теста сформовать сырники, обвалять их в оставшейся муке и обжарить с двух сторон в разогретом топленом масле.

5. Готовые сырники подать на стол со сметаной.

Сырники с картофелем

Творог ..... 120 г
Картофель ..... 1 шт.
Мука ..... 25 г
Яйцо ..... 1 шт.
Топленое масло ..... 50 г
Сметана ..... 100 г
Соль ..... по вкусу

1. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и пропустить через мясорубку.

2. Полученное картофельное пюре соединить с творогом, добавить яйцо, соль и 15 г муки. Все тщательно перемешать и снова пропустить через мясорубку.

3. Из приготовленного теста сформовать сырники, обвалять их в оставшейся муке и обжарить с обеих сторон в разогретом топленом масле.

4. Сырники подать на стол со сметаной.

Сырники ванильные

Творог ..... 140 г
Мука ..... 25 г
Яйцо ..... 1 шт.
Сахар ..... 15 г
Топленое масло ..... 50 г
Ванилин ..... 1 г
Сметана ..... 100 г
Сахарная пудра ..... 10 г
Соль ..... по вкусу

1. Творог протереть через сито, соединить с яйцом, всыпать сахар, соль, ванилин и половину указанного количества муки, тщательно перемешать.

2. Из полученного теста сформовать лепешки толщиной 1–1,5 см, обвалять их в оставшейся муке и обжарить с обеих сторон в разогретом топленом масле.

3. Готовые сырники посыпать сахарной пудрой и подать на стол со сметаной.

Сырники с зеленью

Творог ..... 200 г

Пшеничная мука ..... 4 ст. л.

Куриные яйца ..... 2 шт.

Мелкорубленая пряная зелень укропа и петрушки ..... 2 ст. л.

Растительное масло ..... 100 мл

Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

1. Творог перемешать с мелкорубленой пряной зеленью и яичными желтками. Тщательно вымешать, посолить и поперчить.

2. В отдельной посуде взбить яичные белки и осторожно соединить с творожной массой.

3. В широкой сковороде разогреть растительное масло и выложить в него порциями творожную массу, отмеряя их столовой ложкой.

4. Когда сырники подрумянятся с одной стороны, перевернуть их на другую. При этом нужно добавить в сковороду еще немного масла.

5. К готовым сырникам подать сметану, салат из свежей зелени и рыбную икру.

Сырники молочные в сметанном соусе

Творог ..... 500 г
Молоко ..... 250 мл
Мука ..... 50 г
Яйца ..... 4 шт.
Растительное масло ..... 2 ст. л.
Сметана 100г
Соль и сахар ..... по вкусу

1. Молоко вскипятить и, не остужая, залить им творог. Оставить на 10–15 мин.

2. По истечении указанного времени добавить яйца, сахар, соль и постепенно, при непрерывном помешивании, всыпать муку.

3. Приготовленное тесто выдерживать 30 мин в теплом месте.

4. Из теста сформовать лепешки толщиной не более 1,5 см, выложить их на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до образования румяной корочки с двух сторон.

5. Сырники переложить в кастрюлю, залить сметаной, смешанной с сахаром, и тушить 3–5 мин.

6. Готовые сырники выложить на блюдо и горячими подать на стол.

Картофельно-творожные оладьи

Картофель ..... 0,5 кг
Творог ..... 200 г
Куриные яйца ..... 2 шт.
Сахарный песок ..... 2 ст. л.
Изюм ..... 100 г
Ром ..... 2 ст. л.
Растительное масло ..... для жарки

1. Картофель очистить, вымыть и отварить, после чего размять в горячем виде до состояния пюре.

2. Изюм перебрать, вымыть и откинуть на сито.

3. В готовое картофельное пюре добавить сырые яйца, творог, сахарный песок, изюм и ром. Все ингредиенты тщательно перемешать.

4. Из готового теста сформовать оладьи и обжарить их на растительном масле с двух сторон.

Запеканка из творога и яблок

Сливочное масло ..... 100 г
Сахарный песок ..... 200 г
Куриные яйца ..... 4 шт.
Нежирный творог ..... 600 г
Манная крупа ..... 4 ст. л.
Яблоки кисло-сладких сортов ..... 0,75 кг
Взбитые сливки, йогурт или сметана ..... 100 г

1. Творог растереть со 150 г сахара и, продолжая растирать, добавить понемногу сливочное масло и яичные желтки.

2. Когда творожная масса приобретет однородную консистенцию, добавить манную крупу и еще раз тщательно все перемешать.

3. В отдельной посуде взбить яичные белки и осторожно ввести в творожную массу.

4. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и разрезать каждое на 8 частей.

5. Подготовленный фрукты выложить рядами в смазанную маслом форму для запекания и посыпать оставшимся сахаром.

6. Поверх яблок выложить творожную массу, разровнять поверхность мокрой ложкой и поставить в предварительно нагретую духовку (200° С) на 20–25 мин.

7. Готовую запеканку подать на стол со взбитыми сливками, йогуртом или сметаной.

Запеканка из творога и белого хлеба

Черствые булочки ..... 4 шт.
Распаренный изюм ..... 50 г
Творог ..... 200 г
Куриные яйца ..... 2 шт.
Жирное молоко или сливки ..... 375 мл
Сахарный песок ..... 4 ст. л.
Сливочное масло ..... 2 ст. л.
Жир ..... 1 ст. л.

1. Черствые булочки нарезать ломтиками и положить в один слой в смазанную жиром форму для запекания.

2. Творог размять, перемешать с изюмом. Затем отделить примерно половину и положить в форму на слой булочек. Затем снова положить слой булочек и поверх него слой творога. Последним должен быть третий слой булочек.

3. Молоко или сливки взбить вместе с сырыми яйцами и сахаром и полить этой смесью подготовленную запеканку.

4. Сверху положить сливочное масло, нарезав его мелкими кубиками.

5. Форму с запеканкой поставить в предварительно нагретую духовку (200° С) на 45–50 мин.

Ленивые вареники с творогом

Обезжиренный творог ..... 400 г
Куриные яйца ..... 4 шт.
Пшеничная мука ..... 150 г
Сахарный песок или пудра ..... 30 г
Сметана ..... 100 г
Соль ..... по вкусу

1. Творог тщательно растереть, посолить, перемешать с яйцами и пшеничной мукой. Если тесто липнет к рукам, добавить еще немного муки.

2. Миску с тестом накрыть полотенцем и дать постоять 20–30 мин, чтобы набухла клейковина.

3. Затем, подсыпая муку, сформовать из теста небольшие вареники в форме лепешек.

4. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, посолить, опустить в нее вареники и варить до готовности в течение 5–7 мин.

5. Готовые вареники подать на стол со сметаной и сахаром.

Вареники с творогом

Для теста:
Пшеничная мука ..... 3 стакана
Вода ..... 150 мл
Куриные яйца ..... 2 шт.
Соль ..... 0,5 ч. л.
Для начинки:
Творог ..... 600 г
Сметана ..... 2 ст. л.
Куриные яйца ..... 1 шт.
Сахарный песок ..... 1 ст. л.
Соль ..... по вкусу

1. Просеять в миску пшеничную муку и сделать в середине углубление.

2. В углубление влить ледяную воду, яйца, насыпать соль и замесить из всех ингредиентов тесто средней густоты.

3. Готовое тесто накрыть салфеткой и оставить на 15–20 мин для набухания клейковины.

4. Творог посолить и растереть со сметаной.

5. В отдельной посуде растереть яйца с сахарным песком.

6. Обе массы соединить и перемешать так, чтобы получилась однородная эластичная масса.

7. Тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 мм и разрезать его на квадраты со стороной 5 х 5 см.

8. В центр каждого квадрата положить 1 ч. л. начинки и тщательно залепить края. При этом нужно следить, чтобы шов не был толще остального теста, поскольку такие места могут не свариться.

9. В эмалированной кастрюле большого объема (4–5 л) вскипятить воду, посолить и опускать туда вареники небольшими порциями.

10. Через 5–8 мин, когда вареники всплывут, вынуть их шумовкой на большое блюдо, можно полить свежей сметаной или растопленным сливочным маслом и подать на стол в горячем виде.

Творожные клецки с окороком

Творог ..... 200 г
Куриные яйца ..... 3 шт.
Манная крупа ..... 100 г
Вареный окорок ..... 100 г
Растительное масло ..... 1–2 ст. л.
Свежезамороженный зеленый горошек ..... 300 г
Сливки ..... 250 мл
Тертый сыр ..... 1–2 ст. л.
Соль, пряная зелень, мускатный орех, молотый черный перец ..... по вкусу

1. Творог размять ложкой и перемешать с сырыми яйцами и сухой манной крупой. Готовую массу посолить, приправить черным молотым перцем и тертым мускатным орехом.

2. Подготовленное тесто для клецек поставить в теплое место на 1 ч для набухания клейковины.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить 2–2,5 л воды, посолить и опускать туда клецки, формуя их двумя чайными ложками.

4. Готовые клецки выложить шумовкой на подогретое металлическое блюдо и оставить на краю плиты.

5. Вареный окорок нарезать мелкими кубиками.

6. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем кусочки окорока.

7. Затем добавить в сковороду замороженный зеленый горошек, влить сливки и тщательно все перемешать.

8. Когда смесь закипит, приправить ее по вкусу солью, черным молотым перцем, мелкорубленой пряной зеленью.

9. Готовый соус тщательно перемешать и выложить на блюдо поверх творожных клецек.

Творожные клецки

Черствые булочки ..... 5 шт.
Нежирный творог ..... 200 г
Сахарный песок ..... 2 ст. л.
Сливочное масло ..... 100 г
Куриные яйца ..... 4 шт.
Сметана ..... 125 г
Пшеничная мука ..... 100 г
Соль ..... по вкусу

1. С черствых булочек срезать корки, мякиш нарезать мелкими кубиками.

2. Творог растереть с сахаром и сливочным маслом, посолить, добавить сметану, яйца и перемешать.

3. В подготовленную творожную массу добавить нарезанный хлебный мякиш, пшеничную муку и еще раз все перемешать.

4. Готовое тесто оставить в теплом месте на 30 мин для набухания клейковины. Затем мокрыми руками сформовать из теста клецки в виде небольших шариков.

5. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, посолить, опустить в нее клецки и варить до готовности в течение 5–7 мин.

Гречневые блины

Гречневая мука ..... 4 стакана
Молоко ..... 1 л
Свежие дрожжи ..... 30 г
Куриные яйца ..... 2 шт.
Сливочное масло ..... 2 ст. л.
Сахар ..... 1 ст. л.
Растительное масло ..... 100 мл
Соль ..... 1 ч. л.

1. В эмалированной кастрюле смешать в однородную массу две трети молока, муку, дрожжи, яичные желтки и сливочное масло. Подготовленную опару поставить в теплое место и дать подойти.

2. Когда объем опары заметно увеличится (примерно в два раза), добавить соль, сахарный песок, горячее молоко и взбить тесто венчиком.

3. В отдельной посуде взбить яичные белки и подмешать их в тесто.

4. Готовому тесту дать подойти еще раз, после чего выпекать блины обычным способом на сковороде, смазанной растительным маслом.

Пшенично-гречневые блины

Гречневая мука ..... 2 стакана
Пшеничная мука ..... 2 стакана
Молоко ..... 800 мл
Свежие дрожжи ..... 30 г
Сливочное масло ..... 75 г
Сахарный песок ..... 1 ст. л.
Куриные яйца ..... 5 шт.
Подсолнечное масло ..... 100 мл
Соль ..... 1 ч. л.

1. Гречневую муку разбавить 200 мл холодного молока и тщательно перемешать.

2. Затем добавить в смесь 200 мл горячего молока и взбить венчиком до получения однородной массы.

3. В жидкое гречневое тесто ввести дрожжи и дать ему подойти в теплом месте в течение 20–30 мин.

4. Когда объем опары увеличится примерно в два раза, тесто снова взбить, добавить соль, растертые с сахаром желтки, остаток молока, взбитые белки и пшеничную муку.

5. Все ингредиенты тщательно взбить венчиком и оставить подходить в теплом месте.

6. Когда объем теста увеличится в 2–2,5 раза, можно приступать к выпечке блинов, которая производится обычным способом на сковороде, смазанной маслом.

Блины пшеничные

Пшеничная мука ..... 4 стакана
Молоко ..... 4 стакана
Свежие дрожжи ..... 30 г
Сливочное масло ..... 30 г
Свежие сливки ..... 100 мл
Куриные яйца ..... 2 шт.
Сахарный песок ..... 1 ст. л.
Соль ..... 1 ч. л.

1. В теплом молоке растворить дрожжи, добавить половину муки и оставить опару в теплом месте на 30 мин.

2. Когда объем опары увеличится примерно в два раза, добавить в тесто остальную муку, растертые с сахаром желтки, соль и еще раз тщательно все перемешать.

3. В отдельной посуде взбить яичные белки со сливками и осторожно подмешать в тесто.

4. Готовому тесту дать подойти, после чего выпекать блины обычным способом.

Блинчики с кукурузой и сыром

Пшеничная мука ..... 300 г
Куриные яйца ..... 4 шт.
Молоко ..... 250 мл
Тертый сыр ..... 80–100 г
Консервированная кукуруза ..... 350 г (2 банки)
Растительное масло ..... для жарки
Соль ..... 1 ч. л.

1. В эмалированную посуду влить молоко, яйца, всыпать соль и тщательно все перемешать.

2. Затем добавить муку и взбить смесь венчиком до получения однородной консистенции.

3. Банки с кукурузой открыть и слить сироп.

4. В тесто для блинов добавить натертый сыр, консервированную кукурузу и еще раз все перемешать.

5. Блинчики выпекать обычным способом, каждый раз смазывая сковороду растительным маслом.

Блинчики с мясом и творогом

Для теста:

Пшеничная мука ..... 140 г

Картофельный крахмал ..... 1 ст. л.

Куриные яйца ..... 2 шт.

Молоко ..... 250 мл

Растительное масло ..... 4 ст. л.

Сахар ..... 1–2 ч. л.

Соль ..... 0,5 ч. л.

Топленое масло ..... для жарки

Для начинки:

Мясной фарш (говядина и свинина) ..... 300 г

Сливочное масло ..... 1 ст. л.

Томатная паста ..... 1 ст. л.

Куриные яйца ..... 2 шт.

Творог ..... 200 г

Мелкорубленая зелень петрушки, укропа и зеленого лука ..... 3–4 ст. л.

Соль и молотый черный перец ..... по вкусу

Для соуса:

Жирное молоко или сливки ..... 125 мл

Куриное яйцо ..... 1 шт.

Тертый сыр ..... 2–3 ст. л.

1. Мясной фарш обжарить на сливочном масле до белого цвета, добавить томатную пасту, тщательно все перемешать и слегка остудить.

2. Творог размять, смешать с сырыми яйцами, мелкорубленой пряной зеленью и еще теплым фаршем.

3. Смесь тщательно вымешать, посолить и приправить черным молотым перцем.

4. Пшеничную муку и крахмал просеять в миску, сделав в середине углубление.

5. В углубление вылить сырые яйца и молоко, добавить сахар, соль и смешать все в однородную массу.

6. В конце замеса добавить в тесто растительное масло, миску накрыть полотенцем и оставить на полчаса в теплом месте для набухания клейковины.

7. Из готового теста испечь на топленом масле обычным способом блинчики, сложить их стопкой и остудить до комнатной температуры.

8. Затем завернуть в каждый блин 1–2 ст. л. Творожно-мясной начинки, свернув их в форме рулета, и уложить рядами все блины

в форму для запекания.

9. Сливки взбить с яйцом, полить этой смесью подготовленные блинчики, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу (225° С) в течение 20–25 мин.

Блинчики с творогом и изюмом

Для теста:
Пшеничная мука ..... 140 г
Картофельный крахмал ..... 1 ст. л.
Куриные яйца ..... 2 шт.
Молоко ..... 250 мл
Растительное масло ..... 4 ст. л.
Сахар ..... 1–2 ч. л.
Соль ..... 0,5 ч. л.
Топленое масло ..... для жарки
Для начинки:
Куриные яйца ..... 2 шт.
Сахарный песок ..... 100 г
Творог ..... 200 г
Распаренный изюм ..... 50 г
Ванильный сахар ..... 1 пакетик
Для соуса:
Жирное молоко или сливки ..... 125 мл
Куриные яйца ..... 2 шт.
Ванильный сахар ..... 1 пакетик

1. Пшеничную муку и крахмал просеять в миску, сделав в середине углубление.

2. В углубление вылить сырые яйца и молоко, добавить сахар, соль и перемешать все в однородную массу.

3. В конце замеса добавить в тесто растительное масло, миску накрыть полотенцем и оставить на полчаса в теплом месте для набухания клейковины.

4. Из готового теста испечь на топленом масле обычным способом блинчики, сложить их стопкой и остудить до комнатной температуры.

5. Творог растереть с сахаром, добавить ванильный сахар, сырые яйца и тщательно все перемешать.

6. Изюм измельчить и подмешать в творожную массу.

7. Приготовленную начинку завернуть в каждый блинчик, свернув его рулетом, и уложить все блины рядами в смазанную маслом форму для запекания.

8. Сливки взбить вместе с ванильным сахаром и сырыми яйцами и полить блинчики.

9. Подготовленное блюдо поставить в нагретую духовку (225° С) и запекать в течение 20–25 мин.

Творожный хлеб

Пшеничная мука ..... 0,5 кг
Сухие дрожжи ..... 1 упаковка
Растительное масло ..... 2 ст. л.
Творог ..... 200 г
Сахарный песок ..... 1 ч. л.
Молоко ..... 150 мл
Семена кунжута ..... 100 г
Сливочное масло, мед ..... 50 г
Соль ..... 0,5 ч. л.

1. Муку просеять в миску и перемешать с сухими дрожжами, солью и сахаром.

2. Затем сделать в середине углубление, влить теплое молоко, выложить творог и замесить некрутое тесто.

3. В конце замеса подмешать в тесто растительное масло и семена кунжута.

4. Затем накрыть тесто полотняной салфеткой и оставить до тех пор, пока его объем не увеличится примерно в два раза.

5. Когда тесто подойдет, выложить его на посыпанный мукой стол и еще раз вымесить.

6. Готовое тесто выложить в смазанную растительным маслом форму и поставить расстаиваться на 20 мин.

7. Когда объем теста в форме увеличится примерно на две трети, поставить хлеб выпекаться в предварительно разогретую духовку (250° С).

8. Через 25–30 мин творожный хлеб вынуть из духовки и подать на стол со сливочным маслом и медом.

Творожный штрудель

Пшеничная мука ..... 300 г
Сахар ..... 100 г
Вода ..... 100 мл
Куриные яйца (некрупные) ..... 5 шт.
Растительное масло ..... 1–2 ст. л.
Нежирный творог ..... 1 кг
Сливочное масло ..... 125 г
Лимон ..... 1 шт.
Распаренный изюм ..... 100 г
Жир ..... 1 ст. л.
Соль ..... 0,5 ч. л.

1. Пшеничную муку просеять на разделочную доску, перемешать с солью и 1 ст. л. сахара.

2. Затем собрать муку в кучку и сделать в середине углубление.

3. В углубление влить воду, сырое яйцо и замесить тесто. В конце замеса скатать тесто в шар, обмазать сверху растительным маслом, накрыть миской и оставить для набухания клейковины на 25–30 мин.

4. Творог размять ложкой и растереть в однородную массу с 80 г сахарного песка и сливочным маслом.

5. Лимон обдать кипятком, снять цедру мелкой теркой и подмешать в творожную массу вместе с 4 куриными яйцами.

6. Готовое тесто для штруделя разделить на две части. Одну часть раскатать в пласт на посыпанном мукой льняном полотенце и сформовать из него правильный прямоугольник (30 х 45 см).

7. Затем обрезать толстые края и с помощью того же полотенца перенести тесто на смазанный жиром противень.

8. Поверх теста положить начинку из творога, оставив свободными края шириной 1–2 см. Поверх начинки ровным слоем положить изюм.

9. Затем раскатать вторую половину теста, накрыть им начинку, слепить края, подогнуть их под штрудель и в нескольких местах проколоть его вилкой.

10. Подготовленный штрудель поставить в предварительно нагретую духовку (200° С) и выпекать в течение 45–50 мин.

Творожная сдоба

Пшеничная мука ..... 500 г
Сухие дрожжи ..... 2 пакетика
Сахарный песок ..... 1 ст. л.
Нежирный творог ..... 400 г
Вода ..... 150 мл
Молоко ..... 1 ст. л.
Яичный желток ..... 1 шт.
Растительное масло ..... 1 ст. л.
Соль ..... 1 ч. л.

1. Муку просеять в миску и перемешать с солью, сахаром и сухими дрожжами.

2. Затем сделать в середине углубление, влить туда теплую воду, выложить творог и замесить тесто.

3. После замеса скатать тесто в шар и оставить подходить, накрыв миску льняным полотенцем.

4. Когда объем теста увеличится примерно вдвое, выложить его на посыпанный мукой стол и хорошо обмять руками.

5. Из готового теста сформовать булочки, положить их на смазанный растительным маслом противень и поставить расстаиваться в теплое место. Когда объем булочек увеличится на две трети, в отдельной посуде смешать желток с молоком и обмазать этой смесью изделия. Противень с готовыми булочками поставить в предварительно нагретую духовку (250° С) на 12–15 мин.

Пирог с творогом и вишнями

Для теста:

Пшеничная мука ..... 250 г
Пекарский порошок ..... 1 ч. л.
Сахарный песок ..... 70 г
Куриное яйцо ..... 1 шт.
Сливочное масло ..... 120 г
Очищенные и измельченные ядра
грецких орехов ..... 100 г
Соль ..... 1 ч. л.

Для начинки:

Спелые вишни ..... 1 кг
Творог ..... 800 г
Сахар ..... 250 г
Ванильный сахар ..... 1 пакетик
Цедра и сок половины лимона ..... для творожной массы
Куриные яйца ..... 3 шт.
Манная крупа ..... 4 ст. л.
Ядра грецких орехов (молотые) ..... 4 ст. л.

1. Муку просеять и смешать с пекарским порошком, сахаром и солью.

2. Затем сделать в муке углубление, вылить в него яйцо и замесить с частью муки густое тесто.

3. Сливочное масло охладить, нарезать мелкими кубиками, перемешать с оставшейся мукой, после чего оба вида теста соединить и тщательно вымесить.

4. Готовому тесту дать остыть в холодильнике в течение получаса, после чего раскатать в пласт, выложить на смазанный маслом противень и в нескольких местах проколоть вилкой. Подготовленную основу для пирога посыпать молотыми ядрами грецких орехов.

5. Спелые вишни вымыть и удалить косточки.

6. Творог растереть с сахаром, добавить лимонный сок, цедру, ванильный сахар, яйца и манную крупу. Готовую массу тщательно вымесить.

7. Подготовленные вишни положить на тесто ровным слоем. Сверху выложить творожную массу и разровнять начинку ложкой.

8. Готовый пирог посыпать молотыми ядрами грецких орехов и поставить выпекать в разогретую духовку (200° С) на 55–60 мин.

Клубника со сливками

Для теста:
Куриные яйца ..... 2 шт.
Сахарный песок ..... 100 г
Ванильный сахар ..... 1 пакетик
Пшеничная мука ..... 75 г
Картофельный крахмал ..... 50 г
Пищевой разрыхлитель ..... 1 ч. л.
Сливочное масло ..... 1 ст. л.
Для крема:
Полуфабрикат ванильного крема ..... 1 упаковка
Сахарный песок ..... 1–2 ст. л.
Молоко ..... 250 мл
Свежая клубника ..... 500 г
Сливки ..... 500 мл
Сахарная пудра ..... 2–3 ст. л.
Ванильный сахар или ванилин ..... 1 пакетик

1. Яйца разбить, отделив белки от желтков. Желтки взбить венчиком до консистенции сметаны с 2 ст. л. теплой воды, 1–2 ст. л. сахарного песка и ванильным сахаром.

2. В отдельной посуде взбить белки с оставшимся сахаром и осторожно соединить с желтковой массой.

3. Затем добавить пшеничную муку, картофельный крахмал, пищевой разрыхлитель и осторожно все перемешать так, чтобы в тесте не образовалось комочков.

4. Готовое тесто вылить в смазанную маслом и выстеленную бумагой форму для торта и поставить выпекать в предварительно нагретую духовку (175–200° С). Время выпечки – 25–30 мин.

5. Готовому бисквиту дать остыть, после чего разрезать вдоль на две части.

6. Полуфабрикат ванильного крема развести молоком в эмалированной кастрюле, добавить сахарный песок, поставить на плиту и довести до кипения.

7. Крем варить в течение 1–3 мин при непрерывном помешивании, после чего снять с огня и остудить.

8. Свежую клубнику вымыть и отделить чашелистики.

9. В отдельной посуде взбить сливки с сахарной пудрой и ванилином.

10. Нижнюю часть бисквита намазать ванильным кремом и выложить сверху целые ягоды, вдавливая их в крем.

11. Поверх клубники выложить слой сливочного крема и положить на него верхнюю часть бисквита.

12. Верх и бока торта украсить сливочным кремом. Оставшийся ванильный крем набрать в кондитерский шприц и оформить торт розетками вдоль края.

13. В каждую розетку положить по половинке ягоды и поставить торт в прохладное место на 2–3 ч.

Молочные крендели

Пшеничная мука ..... 400 г
Сахарный песок ..... 120 г
Ванильный сахар или ванилин ..... 2 пакетика
Сметана ..... 125 г
Сливочное масло ..... 250 г
Очищенный и нарезанный миндаль ..... 50–60 г
Молоко ..... для обмазки

1. Пшеничную муку смешать с 1–2 ч. л. сахара и ванилином.

2. Затем добавить в смесь сметану и с частью муки замесить крутое тесто.

3. Охлажденное сливочное масло нарезать мелкими кусочками, распределить по поверхности теста и вымесить с остальной мукой до гладкости.

4. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм, нарезать полосками длиной 10–12 см и сформовать крендели.

5. В отдельной посуде приготовить смесь из сахарного песка и рубленого миндаля.

6. Обмакнуть каждый крендель в молоко и обвалять в этой смеси.

7. Подготовленные крендели выложить на смазанный маслом противень и поставить в предварительно нагретую духовку (200–225° С). Время выпечки – 8–10 мин.

Сырные вафли

Пшеничная мука ..... 300 г
Натертый сыр гауда ..... 10 ст. л.
Куриные яйца ..... 4 шт.
Сметана ..... 250 г
Красный сладкий перец ..... 1 шт.
Соль ..... по вкусу

1. Пшеничную муку просеять в миску и сделать в середине углубление.

2. Сладкий перец очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками.

3. В углубление в муке положить желтки, 8 ст. л. тертого сыра, сметану, кубики сладкого перца, при необходимости досолить и перемешать все ингредиенты до образования однородной массы.

4. В отдельной посуде взбить белки и осторожно подмешать их в тесто.

5. Приготовленное тесто наливать порциями в разогретую вафельницу и выпекать до темно-золотистого цвета.

6. Готовые вафли посыпать остатками сыра (2 ст. л.) и сразу же подать на стол.

Глава 7
Суфле и пуддинги

Суфле с сыром рокфор

Молоко ..... 1 л
Сливочное масло ..... 100 г
Пшеничная мука ..... 140 г
Куриные яйца ..... 8 шт.
Сыр рокфор ..... 140 г
Соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех ..... по вкусу

1. В широкую кастрюлю налить молоко и вскипятить его вместе со сливочным маслом, солью и специями.

2. Когда смесь закипит, убавить огонь, тонкой струйкой всыпать пшеничную муку при постоянном помешивании.

3. Когда масса достаточно загустеет и начнет отделяться от стенок кастрюли, добавить 4 целых яйца, 4 желтка, взбить до однородной консистенции и снять посуду с плиты.

4. Сыр протереть сквозь сито с частыми отверстиями. В отдельной посуде взбить в крутую пену 4 белка.

5. Когда масса немного остынет, добавить в нее взбитые белки, сыр и осторожно перемешать.

6. Подготовленное суфле разложить в небольшие формы и запекать в духовке (225° С) в течение 20 мин.

Суфле из творога и молодого шпината

Шпинат ..... 0,5 кг
Творог ..... 200 г
Чеснок ..... 1–2 зубчика
Куриные яйца ..... 3 шт.
Семена кунжута ..... 2 ст. л.
Соль и перец ..... по вкусу

1. Шпинат перебрать и вымыть холодной водой. Затем, не давая воде стечь, положить в кастрюлю и тушить на слабом огне до мягкости. Образовавшую в процессе тушения жидкость слить.

2. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку, затем перемешать с растертым творогом и яичными желтками. Смесь посолить по вкусу и приправить молотым черным перцем.

3. Затем соединить тушеный шпинат с яично-творожной смесью и тщательно перемешать.

4. В отдельной посуде взбить белки и осторожно ввести в смесь творога и шпината. Готовую массу разложить в формочки для пудинга, посыпать семенами кунжута и поставить в предварительно нагретую (200° С) духовку на 35–40 мин.

5. Готовое суфле подать на стол в горячем виде.

Суфле с кабачками и чесноком

Кабачки ..... 700 г
Молоко ..... 450 мл
Твердый сыр ..... 70 г
Мука ..... 70 г
Сливочное масло ..... 70 г
Растительное масло ..... 30 мл
Яичные белки ..... 6 шт.
Яичные желтки ..... 4 шт.
Чеснок ..... 5 г
Соль и молотый белый перец ..... по вкусу

1. Кабачки вымыть, очистить, мелко нарезать и выложить на сковороду с разогретым растительным маслом. Добавить очищенный и пропущенный через чеснокодавилку чеснок, соль, немного воды и тушить все до готовности, после чего размять до состояния пюре.

2. Сливочное масло положить в кастрюлю, поставить на огонь и растопить, затем добавить муку и нагревать 3 мин. По истечении указанного времени влить молоко, непрерывно помешивая, довести до кипения и варить 2 мин.

3. Подготовленную смесь посолить, поперчить, соединить с кабачковым пюре.

4. Сыр натереть на терке, яичные желтки растереть, белки взбить. Перечисленные ингредиенты добавить к кабачковой массе и тщательно перемешать.

5. Приготовленное тесто разложить по формам, поместить в разогретую до 180° С духовку и запекать 15 мин. Суфле подать на стол, не остужая.

Суфле сырное

Молоко ..... 200 мл
Твердый сыр ..... 100 г
Сливочное масло ..... 50 г
Яйца ..... 3 шт.
Мука ..... 30 г
Хлебные крошки ..... 20 г

1. Сливочное масло положить в кастрюлю (оставив немного для смазывания формы), поставить на слабый огонь и растопить, затем добавить молоко, муку и нагревать, непрерывно помешивая, 3–5 мин, после чего снять с плиты и остудить.

2. Яичные желтки отделить от белков и растереть, белки взбить в крепкую пену. Сыр натереть на мелкой терке. Указанные ингредиенты добавить к остывшей молочной массе.

3. Форму для запекания смазать маслом, посыпать хлебными крошками, выложить в нее приготовленное тесто и поставить в разогретую до 180–200° С духовку на 15–20 мин.

4. Суфле подать на стол горячим.

Суфле с голубым сыром

Молоко ..... 200 мл
Голубой сыр ..... 150 г
Сливочное масло ..... 60 г
Мука ..... 60 г
Яйца ..... 5 шт.
Хлебные крошки ..... 40 г
Листья салата ..... 50 г
Молотый черный перец ..... по вкусу

1. Сливочное масло выложить в кастрюлю (оставив немного для смазывания формочек), поставить на медленный огонь и растопить, затем всыпать муку и нагревать 3 мин.

2. Яичные желтки отделить от белков и растереть, белки взбить в пену. Сыр натереть на терке. Указанные ингредиенты добавить к смеси муки и масла, влить молоко, все тщательно перемешать.

3. Формочки для запекания смазать маслом, посыпать хлебными крошками, выложить в них тесто и поставить в духовку, разогретую до 200° С, на 15 мин.

4. Суфле извлечь из формочек, поместить на листья салата, посыпать молотым черным перцем и подать на стол.

Сырное суфле с луком-пореем и тимьяном

Козий сыр ..... 300 г
Сыр пармезан ..... 100 г
Молоко ..... 500 мл
Сливки ..... 300 мл
Сливочное масло ..... 100 г
Мука ..... 100 г
Яйца ..... 6 шт.
Лук-порей ..... 30 г
Тимьян ..... 10 г
Горчичный порошок ..... 5 г
Соль и белый молотый перец ..... по вкусу

1. Лук-порей промыть, обсушить, измельчить, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом (использовать почти все) и спассеровать.

2. Муку просеять через сито, вместе с молоком и сливками добавить к луку и нагревать, постоянно помешивая, 3–5 мин, затем снять с огня.

3. Яичные желтки отделить от белков и растереть добела. Козий сыр измельчить. Указанные ингредиенты соединить с приготовленной смесью, посолить, поперчить, добавить горчичный порошок и 5 г тимьяна, тщательно перемешать и постепенно ввести белки, предварительно взбитые в пену.

4. Тесто разложить по формочкам, поставить их в форму для запекания, заполненную водой, и поместить в разогретую до 180–200° С духовку на 20 мин.

5. Сыр пармезан натереть на мелкой терке.

6. Суфле остудить, извлечь из формочек и поставить в холодильник на 30 мин, после чего выложить в форму, смазанную сливочным маслом, посыпать тертым пармезаном, снова поместить в духовку и запекать 15 мин.

7. Оставшийся тимьян измельчить и посыпать им горячее суфле.

Сырное суфле с ветчиной

Сыр чеддер ..... 120 г
Сыр пармезан ..... 30 г
Молоко ..... 350 мл
Ветчина ..... 100 г
Сливочное масло ..... 80 г
Яйца ..... 4 шт.
Мука ..... 30 г
Шнитт-лук ..... 20 г
Горчичный порошок ..... 2 г
Соль и кайенский перец ..... по вкусу

1. Молоко вскипятить.

2. Сливочное масло положить в кастрюлю (небольшое количество оставить для смазывания формочек), поставить на огонь и растопить, всыпать муку, влить горячее кипяченое молоко и, непрерывно помешивая, нагревать до загустения.

3. Сыр чеддер и пармезан натереть на терке и соединить с полученной массой. Все посолить, поперчить, добавить горчичный порошок, тщательно перемешать, довести до кипения и нагревать 2–3 мин.

4. Яичные желтки отделить от белков, растереть, соединить с приготовленной смесью, охладить.

5. Белки взбить в крепкую пену, шнитт-лук измельчить, ветчину нарезать очень мелкими кубиками. Указанные ингредиенты положить в тесто, перемешать.

6. Формочки для запекания смазать сливочным маслом и поставить в холодильник на 30 мин, затем выложить в них тесто и поместить в разогретую до 220° С духовку на 10–15 мин. Готовое суфле подать на стол горячим.

Суфле с сыром рокфор и специями

Молоко ..... 250 мл
Сливки ..... 200 мл
Сыр рокфор ..... 200 г
Мука ..... 70 г
Репчатый лук ..... 50 г
Сливочное масло ..... 50 г
Яйца ..... 4 шт.
Лавровый лист ..... 1 шт.
Тертый мускатный орех ..... на кончике ножа
Листья салата ..... 70 г
Соль и молотый белый перец ..... по вкусу

1. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и соединить с молоком. Добавить лавровый лист, соль, перец и мускатный орех, все перемешать, перелить в эмалированную емкость и вскипятить на медленном огне, после чего процедить.

2. Сливочное масло положить в кастрюлю (оставив немного для смазывания противня), поставить на огонь и растопить, затем всыпать муку и нагревать до загустения.

3. К смеси муки и масла добавить молоко, довести до кипения и варить, непрерывно помешивая, 2–3 мин. По истечении этого времени снять с огня.

4. Сыр рокфор измельчить.

5. Яичные желтки отделить от белков и растереть, белки взбить в пену и постепенно ввести все в остывшую молочную массу. Добавить половину указанного количества сыра и тщательно перемешать.

6. Тесто разложить по формочкам, поставить их в большую форму, заполненную водой, и поместить в разогретую до 180–200° С духовку на 15–20 мин.

7. Суфле извлечь из формочек, охладить, переложить на противень, предварительно смазанный маслом, посыпать оставшимся сыром и снова поставить в духовку на 10 мин.

8. Готовое суфле выложить на листья салата и подать на стол со сливками.

Суфле с сыром и копченым лососем

Молоко ..... 250 мл
Копченый лосось ..... 300 г
Сыр пармезан ..... 50 г
Мука ..... 50 г
Сливочное масло ..... 50 г
Яйца ..... 5 шт.
Лимон ..... 50 г
Листья салата ..... 50 г
Молотый черный перец ..... по вкусу

1. Сливочное масло положить в эмалированную емкость (небольшое количество оставить для смазывания формочек), поставить на медленный огонь и растопить, затем всыпать муку, через 1 мин влить молоко и нагревать, помешивая, до загустения.

2. Рыбу мелко нарезать.

3. Сыр натереть на терке.

4. Яичные желтки отделить от белков, растереть добела, соединить с остывшей смесью масла, муки и молока, добавить сыр и кусочки лосося, поперчить, постепенно ввести взбитые в пену белки.

5. Формочки смазать маслом, выложить в них тесто, поставить в большую форму, заполненную водой, и поместить в разогретую до 180–200° С духовку на 20 мин.

6. Готовое суфле украсить дольками лимона и листьями салата.

Суфле с крабовым мясом

Молоко ..... 300 мл
Крабовое мясо ..... 300 г
Сливочное масло ..... 80 г
Мука ..... 60 г
Яичные белки ..... 5 шт.
Твердый сыр ..... 70 г
Сухое шерри ..... 10 мл
Горчичный порошок ..... 2 г
Лимонная кислота ..... 2 г
Панировочные сухари ..... 10 г
Зелень укропа ..... 10 г
Зелень петрушки ..... 10 г

1. Сливочное масло положить в кастрюлю (оставить немного для смазывания формы), растопить, добавить просеянную муку, горчичный порошок, через 1 мин влить молоко и шерри. Смесь довести до кипения и нагревать до загустения, затем снять с огня.

2. Крабовое мясо измельчить.

3. Сыр натереть на терке.

4. Зелень укропа и петрушки мелко нарубить, половину указанного количества вместе с сыром и крабовым мясом добавить к приготовленной молочной смеси.

5. Яичные белки взбить в пену, добавить растворенную в воде лимонную кислоту, массу постепенно ввести в тесто, все тщательно перемешать.

6. Форму для запекания смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее тесто и поставить в разогретую до 200° С духовку на 40 мин.

7. Суфле подать на стол горячим, посыпав оставшейся зеленью.

Суфле сливочно-абрикосовое

Сливки ..... 300 мл
Абрикосы ..... 200 г
Картофельный крахмал ..... 20 г
Сливочное масло ..... 10 г
Яйца ..... 6 шт.
Сахар ..... 40 г

1. Абрикосы вымыть, разрезать каждый на 2 части, удалить косточки, положить в эмалированную емкость, залить водой и нагревать на медленном огне, не доводя до кипения, до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем размять до состояния пюре.

2. Сливочное масло выложить в кастрюлю, поставить на огонь и растопить, после чего всыпать крахмал, сахар, добавить сливки и абрикосовое пюре.

3. Яичные желтки отделить от белков, растереть и соединить с полученной массой.

4. Белки взбить в крепкую пену и ввести в смесь. Все тщательно перемешать и снять с огня. Тесто выложить в формочки, поставить в разогретую до 180–200° С духовку и запекать до готовности.

5. Суфле подать на стол горячим.

Рисовое суфле

Рис ..... 300 г
Молоко ..... 1,5 л
Яйца ..... 7 шт.
Сахар ..... 100 г
Сахарная пудра ..... 50 г
Картофельный крахмал ..... 70 г
Ванилин ..... на кончике ножа

1. Рис перебрать, тщательно промыть, положить в эмалированную емкость, влить молоко, добавить ванилин, поставить на медленный огонь и варить до готовности. За 1–2 мин до окончания варки всыпать сахар и крахмал, все перемешать. Готовую кашу остудить.

2. Яичные желтки отделить от белков, взбить по отдельности и ввести в кашу.

3. Полученную массу выложить в форму, посыпать сахарной пудрой, поставить в разогретую до 180–200° С духовку и запекать до готовности.

4. Суфле подать на стол горячим.

Суфле шоколадное

Молоко ..... 100 мл
Мука ..... 50 г
Сливочное масло ..... 50 г
Оливковое масло ..... 20 мл
Яичные белки ..... 7 шт.
Сахар ..... 110 г
Порошок какао ..... 90 г
Соль ..... по вкусу

1. Молоко вскипятить и охладить.

2. Сливочное масло положить в эмалированную емкость и растопить на медленном огне, затем постепенно влить молоко, всыпать муку, соль и половину указанного количества сахара. Все перемешать и нагревать до тех пор, пока смесь не приобретет густую консистенцию.

3. Порошок какао залить теплой водой (примерно 100 мл) и размешать до получения однородной массы, после чего соединить с остывшей молочной смесью.

4. Яичные белки взбить в пену с оставшимся сахаром и ввести в тесто. Все перемешать.

5. Формочки смазать оливковым маслом, выложить в них тесто и запекать в разогретой до 200° С духовке 30 мин.

6. Готовое суфле подать на стол горячим.

Суфле ореховое

Молоко ..... 400 мл
Очищенный фундук ..... 100 г
Мука ..... 50 г
Сливочное масло ..... 80 г
Сахар ..... 180 г
Яичные желтки ..... 5 шт.
Яичные белки ..... 8 шт.
Ореховый ликер ..... 20 мл
Сахарная пудра ..... 40 г
Соль ..... по вкусу

1. Молоко вскипятить и охладить.

2. Сливочное масло положить в кастрюлю, поставить на медленный огонь и растопить, добавить просеянную муку, через 2 мин влить молоко и нагревать, непрерывно помешивая, еще 1–2 мин, после чего снять с плиты.

3. Орехи смешать с небольшим количеством сахара (примерно 50 г) и измельчить в блендере.

4. Яичные желтки растереть, вместе с орехами, солью и ликером добавить к смеси масла, муки и молока. Все перемешать.

5. Белки взбить в пену с оставшимся сахаром и ввести в тесто. Снова перемешать.

6. Форму для запекания посыпать сахарной пудрой, использовав половину указанного количества, выложить в нее тесто и поставить в духовку, разогретую до 200° С, на 40–45 мин.

7. Суфле остудить, посыпать оставшейся сахарной пудрой и подать на стол.

Суфле творожное

Молоко ..... 200 мл
Творог ..... 150 г
Мука ..... 10 г
Сливочное масло ..... 10 г
Яйцо ..... 1 шт.
Сахар ..... 20 г
Сметана ..... 30 г
Ванилин ..... 1 г
Панировочные сухари ..... 10 г

1. Яичный желток отделить от белка, растереть со сливочным маслом (небольшое количество оставить для смазывания сковороды) и сахаром.

2. Белок взбить в пену.

3. Творог протереть через сито, добавить сметану, желтковую массу, ванилин, влить молоко, всыпать муку, все тщательно перемешать, затем ввести яичный белок.

4. Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее полученную массу и запекать в разогретой до 180–200° С духовке 15–20 мин.

5. Готовое суфле подать на стол горячим.

Пудинг сырный

Молоко ..... 600 мл
Твердый сыр ..... 400 г
Сливочное масло ..... 150 г
Яйца ..... 3 шт.
Толченые сухари ..... 400 г
Соль ..... по вкусу

1. Молоко вскипятить, соединить со сливочным маслом, толчеными сухарями (небольшое количество масла и сухарей оставить для подготовки формы), натертым на мелкой терке сыром, посолить и остудить.

2. Яичные желтки отделить от белков и растереть, белки взбить в крепкую пену, добавить все к молочной смеси и перемешать.

3. Форму смазать маслом, посыпать толчеными сухарями, выложить в нее полученную массу, поставить в духовку, разогретую до 180–200° С, и запекать до готовности.

4. Пудинг подать на стол горячим.

Пудинг рисовый

Молоко ..... 1,2 л
Рис для пудинга ..... 120 г
Сахар ..... 50 г
Сливочное масло ..... 30 г
Лимонная цедра ..... 10 г
Тертый мускатный орех и ванилин ..... на кончике ножа

1. Форму смазать сливочным маслом, выложить в нее рис для пудинга, посыпать сахаром, измельченной лимонной цедрой, ванилином и тертым мускатным орехом, влить молоко, тщательно перемешать.

2. Поставить форму в разогретую до 180–200° С духовку и запекать 1,5 ч, периодически помешивая содержимое.

3. Готовый пудинг подать на стол горячим.

Пудинг рисовый с яблоками

Молоко ..... 1 л
Рис ..... 300 г
Сахар ..... 200 г
Сливочное масло ..... 50 г
Яблоки ..... 4 шт.
Яйца ..... 4 шт.
Лимонный сок ..... 10 мл
Корица и ванилин ..... на кончике ножа
Соль ..... по вкусу

1. Рис перебрать и тщательно промыть.

2. Молоко вскипятить, добавить сливочное масло (небольшое количество оставить для смазывания формы), рис, ванилин, 50 г сахара, посолить, перемешать и поставить в разогретую духовку на 20–30 мин.

3. Яблоки вымыть, удалить кожицу и сердцевину, мякоть нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой, добавить лимонный сок, корицу, сахар (100 г), поставить на огонь и варить до размягчения.

4. Яичные желтки отделить от белков, растереть, соединить с рисовой кашей и яблоками и перемешать до образования однородной массы.

5. Полученную смесь выложить в форму, предварительно смазанную сливочным маслом, сверху ровным слоем распределить взбитые с оставшимся сахаром белки, поставить в разогретую до 180–200° С духовку и запекать до готовности.

6. Пудинг подать на стол горячим.

Пудинг рисовый с изюмом

Молоко ..... 1,2 л
Рис ..... 100 г
Изюм ..... 100 г
Сахар ..... 100 г
Сливочное масло ..... 70 г
Лавровый лист ..... 1 шт.
Мускатный орех ..... на кончике ножа
Соль ..... по вкусу

1. Рис перебрать, промыть и замочить в воде на 15 мин. Сливочное масло растопить на водяной бане, оставив немного для смазывания формы.

2. Изюм перебрать и промыть.

3. Форму смазать маслом, выложить в нее рис, добавить растопленное сливочное масло, изюм, сахар, соль, мускатный орех, лавровый лист и молоко, поставить в духовку, разогретую до 170–180° С, и запекать 2 ч.

4. Готовый пудинг вынуть из духовки и сразу же подать на стол.

Пудинг рисовый с ревенем

Молоко ..... 600 мл
Рис ..... 300 г
Ревень ..... 400 г
Сахар ..... 200 г
Яйца ..... 4 шт.
Сливочное масло ..... 100 г
Фруктовый сироп ..... 70 мл

1. Рис перебрать, промыть, всыпать в эмалированную емкость, залить молоком и отварить. Готовую кашу остудить.

2. Ревень тщательно промыть, обсушить и мелко нарезать, затем засыпать сахаром, использовав половину указанного количества, и выдерживать в теплом месте до образования сока. После этого переложить все в кастрюлю, поставить на огонь, довести до кипения и варить примерно 10 мин.

3. Яичные желтки отделить от белков, растереть и соединить с рисовой кашей, затем постепенно ввести взбитые в пену белки, добавить оставшийся сахар и тщательно перемешать.

4. В смазанную маслом форму выложить рисовую массу, сверху распределить слой ревеня, далее – оставшееся сливочное масло, предварительно замороженное и натертое на терке. Все поставить в разогретую до 180° С духовку и выпекать до готовности.

5. Пудинг подать на стол, полив фруктовым сиропом.

Пудинг рисовый с морковью и творогом

Молоко ..... 200 мл
Рис ..... 200 г
Морковь ..... 300 г
Творог ..... 200 г
Яйца ..... 4 шт.
Сливочное масло ..... 50 г
Сахар ..... 40 г
Ягодный или фруктовый соус ..... 100 мл

1. Рис перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить молоко и варить до готовности. Кашу остудить.

2. Морковь очистить, помыть, обсушить, натереть на мелкой терке, добавить масло (оставив немного для смазывания формы), поставить на медленный огонь и нагревать 20 мин.

3. Яичные желтки отделить от белков, соединить с творогом, добавить сахар, все тщательно растереть, затем ввести взбитые в пену белки.

4. Творожную массу соединить с рисовой кашей и морковным пюре и перемешивать до тех пор, пока смесь не приобретет однородную консистенцию.

5. Форму смазать маслом, выложить в нее смесь, поставить в разогретую духовку и выпекать до готовности.

6. Пудинг полить ягодным или фруктовым соусом и горячим подать на стол.

Пудинг творожный с грецкими орехами и изюмом

Творог ..... 700 г
Манная крупа ..... 30 г
Сливочное масло ..... 50 г
Сметана ..... 50 г
Яйца ..... 3 шт.
Сахар ..... 150 г
Ядра грецких орехов ..... 10 г
Изюм ..... 20 г
Ванилин ..... на кончике ножа
Фруктовый сироп ..... 70 мл

1. Сливочное масло растопить на водяной бане (оставив немного для смазывания формы).

2. Яичные желтки отделить от белков и растереть, белки взбить в пену.

3. Ядра грецких орехов измельчить, изюм тщательно промыть.

4. Творог соединить с растопленным маслом, яичными желтками, орехами, изюмом, манной крупой, добавить сахар и ванилин, все растереть, затем ввести белки и перемешать.

5. Форму смазать маслом, выложить в нее полученную массу, полить сметаной, поставить в разогретую до 180° С духовку и выпекать до готовности.

6. Перед подачей на стол пудинг остудить и полить фруктовым сиропом.

Пудинг рисовый с топленым молоком

Молоко ..... 1 л
Рис для пудинга ..... 200 г
Топленое молоко ..... 800 мл
Сливочное масло ..... 50 г
Сахар ..... 100 г
Тертый мускатный орех ..... на кончике ножа

1. Обычное молоко соединить с топленым, добавить рис, сахар, все перемешать.

2. Смесь влить в форму, посыпать мускатным орехом и предварительно замороженным и натертым на терке сливочным маслом, поставить в разогретую до 180–200° С духовку и запекать 2 ч, периодически помешивая.

3. Готовый пудинг сразу же подать на стол.

Пудинг творожный с тыквой

Творог ..... 300 г
Тыква ..... 300 г
Сливочное масло ..... 100 г
Сахар ..... 80 г
Яйца ..... 3 шт.
Толченые сухари ..... 20 г
Лимонная цедра ..... 5 г
Ванилин ..... на кончике ножа
Фруктовый соус ..... 100 мл

1. Тыкву очистить, измельчить, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом (использовать половину указанного количества) и обжарить.

2. Творог растереть с сахаром и яичными желтками, добавить почти все оставшееся масло, ванилин, измельченную лимонную цедру и 10 г толченых сухарей. Белки взбить в пену, половину ввести в творожную массу и перемешать.

3. Форму смазать оставшимся сливочным маслом, посыпать сухарями, выложить в нее слоями тыкву и творожную массу (в общей сложности должно получиться 4 слоя), поставить в духовку и запечь при температуре 200° С. За 5 мин до готовности пудинг смазать оставшимися взбитыми белками.

4. Перед подачей на стол пудинг остудить и полить фруктовым соусом.

Пудинг из ячневой крупы с сухофруктами

Молоко ..... 600 мл
Ячневая крупа ..... 150 г
Сливочное масло ..... 80 г
Сахар ..... 80 г
Яйца ..... 3 шт.
Чернослив ..... 100 г
Курага ..... 100 г
Изюм ..... 100 г
Толченые сухари ..... 20 г
Фруктовый сироп ..... 70 мл
Соль ..... по вкусу

1. Сухофрукты промыть, залить горячей водой и оставить на 15–20 мин, после чего откинуть на дуршлаг, обдать кипятком и обсушить.

2. Ячневую крупу перебрать, промыть, выложить в эмалированную емкость, залить молоком, посолить, поставить на огонь и отварить. Готовую кашу остудить.

3. Белки отделить от желтков и взбить, желтки растереть.

4. Сливочное масло растопить на водяной бане (оставив немного для смазывания формы), добавить яичные желтки, сахар, затем ввести белки и взбить все миксером.

5. Полученную массу соединить с ячневой кашей и сухофруктами, тщательно перемешать.

6. Форму смазать маслом, посыпать толчеными сухарями, выложить в нее смесь и поставить в разогретую до 180–200° С духовку на 40–50 мин.

7. Готовый пудинг полить фруктовым сиропом и горячим подать на стол.

Пудинг манный с изюмом (вариант 1)

Молоко ..... 500 мл
Манная крупа ..... 200 г
Сливочное масло ..... 200 г
Яйца ..... 3 шт.
Изюм ..... 200 г
Сахар ..... 60 г
Фруктовый соус ..... 100 мл

1. Молоко влить в кастрюлю, поставить на огонь и вскипятить, затем всыпать манную крупу и варить до готовности. За 5 мин до окончания варки положить масло (небольшое количество оставить для смазывания формы) и растертые с сахаром яичные желтки. Кашу остудить.

2. Яичные белки взбить в пену.

3. Изюм перебрать, тщательно промыть и добавить в кашу вместе с белками. Все перемешать.

4. Форму смазать маслом, выложить в нее полученную массу, поставить в разогретую до 200° С духовку и запекать до готовности.

5. Перед подачей на стол пудинг остудить, нарезать порционными кусками и полить фруктовым соусом.

Пудинг манный с изюмом (вариант 2)

Молоко ..... 1,5 л
Манная крупа ..... 300 г
Сливочное масло ..... 40 г
Яйца ..... 4 шт.
Сахар ..... 150 г
Изюм ..... 100 г
Лимонная цедра ..... 5 г
Фруктовый соус ..... 70 мл
Соль ..... по вкусу

1. Молоко влить в эмалированную емкость, поставить на медленный огонь и вскипятить, затем всыпать манную крупу, добавить соль и сварить кашу.

2. Изюм перебрать и промыть.

3. Яичные желтки отделить от белков, растереть с сахаром, соединить с остывшей манной кашей, добавить изюм и измельченную лимонную цедру, тщательно перемешать.

4. Белки охладить, взбить в пену, осторожно ввести в приготовленную смесь, снова перемешать.

5. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму, поставить в духовку и запекать 30 мин при температуре 180–200° С.

6. Готовый пудинг полить фруктовым соусом и сразу же подать на стол.

Пудинг кукурузный с грецкими орехами

Молоко ..... 400 мл
Кукурузная мука ..... 200 г
Сливочное масло ..... 60 г
Сахарная пудра ..... 150 г
Яйца ..... 4 шт.
Ядра грецких орехов ..... 100 г
Толченые сухари ..... 20 г
Фруктовый соус ..... 300 мл
Ванилин ..... на кончике ножа
Соль ..... по вкусу

1. Молоко влить в кастрюлю, всыпать кукурузную муку и перемешивать до образования однородной массы, затем поставить на медленный огонь, довести до кипения и нагревать до загустения. Кашу остудить.

2. Ядра грецких орехов измельчить.

3. Яичные белки отделить от желтков и взбить в пену, желтки растереть.

4. Сливочное масло растопить (оставив немного для смазывания формы), смешать с кукурузной кашей, грецкими орехами, желтками, сахарной пудрой, солью, ванилином, ввести взбитые белки.

5. Форму для запекания смазать сливочным маслом, посыпать толчеными сухарями, выложить в нее смесь и поставить в разогретую до 200° С духовку на 30 мин.

6. Готовый пудинг перед подачей на стол остудить и полить фруктовым соусом.

Пудинг сливочный с грецкими орехами

Сливки ..... 200 мл
Мука ..... 200 г
Сливочное масло ..... 100 г
Сахарная пудра ..... 200 г
Ядра грецких орехов ..... 150 г
Яйца ..... 7 шт.
Ванилин ..... на кончике ножа
Фруктовый соус ..... 70 мл

1. Сливочное масло положить в кастрюлю и растопить на медленном огне, затем всыпать муку и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Влить сливки и нагревать до загустения, после чего остудить.

2. Яичные желтки отделить от белков и растереть, добавить к приготовленной смеси вместе с измельченными ядрами грецких орехов, ванилином и 100 г сахарной пудры.

3. Белки взбить в пену с оставшейся сахарной пудрой, половину всего количества ввести в тесто. Остальное поместить в холодильник.

4. Тесто выложить в форму, смазать охлажденными белками, поставить в разогретую до 180–200° С духовку и выпекать до готовности.

5. Перед подачей на стол пудинг полить фруктовым соусом.

Пудинг молочно-шоколадный

Молоко ..... 400 мл
Мука ..... 200 г
Темный шоколад ..... 200 г
Сахар ..... 200 г
Сливочное масло ..... 20 г
Яйца ..... 8 шт.
Ванилин ..... на кончике ножа
Сливки ..... 200 мл

1. Шоколад натереть на мелкой терке.

2. Муку соединить с 200 мл молока и тщательно перемешать.

3. Оставшееся молоко влить в кастрюлю, поставить на огонь, добавить шоколад, сахар, ванилин, вскипятить, непрерывно помешивая, и нагревать несколько минут, после чего ввести молочно-мучную смесь и снять с огня.

4. Яичные желтки отделить от белков и растереть.

5. Белки взбить в пену, добавить вместе с желтками к приготовленной ранее смеси и тщательно перемешать.

6. Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить в нее тесто и поставить в разогретую духовку на 30 мин.

7. Готовый пудинг подать на стол со сливками.

Пудинг сметанный

Сметана ..... 200 г
Мука ..... 40 г
Сахар ..... 100 г
Яйца ..... 3 шт.
Сливочное масло ..... 10 г
Лимонная цедра ..... 5 г
Фруктовый соус ..... 70 мл

1. Муку просеять через сито, смешать со сметаной и сахаром, поставить на медленный огонь и нагревать 5–7 мин, непрерывно помешивая, затем остудить.

2. Яичные желтки отделить от белков и растереть добела.

3. Белки взбить в крепкую пену, вместе с желтками и измельченной лимонной цедрой добавить к сметанной массе и тщательно перемешать.

4. Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить в нее смесь и поставить в разогретую духовку на 30 мин.

5. Готовый пудинг подать на стол горячим, полив фруктовым соусом.

Пудинг шоколадный с грецкими орехами

Молоко ..... 450 мл
Мука ..... 50 г
Сливочное масло ..... 60 г
Сахар ..... 100 г
Порошок какао ..... 30 г
Яйца ..... 3 шт.
Ядра грецких орехов ..... 70 г
Сахарная пудра ..... 20 г

1. Молоко вскипятить и остудить.

2. Ядра грецких орехов измельчить.

3. Сливочное масло положить в кастрюлю и растопить, всыпать сахар, ввести яйца, все взбить миксером, затем влить молоко, добавить орехи и перемешать.

4. Предварительно просеянную муку смешать с какао-порошком и соединить с приготовленной ранее массой.

5. Полученную смесь выложить в форму для запекания и поставить в разогретую до 180° С духовку на 30–40 мин.

6. Готовый пудинг посыпать сахарной пудрой и горячим подать на стол.

Пудинг сливочный с каштанами

Сливки ..... 500 мл
Каштаны ..... 400 г
Мука ..... 150 г
Сливочное масло ..... 50 г
Сахар ..... 100 г
Яичные белки ..... 8 шт.
Яичные желтки ..... 5 шт.
Панировочные сухари ..... 20 г

1. Каштаны положить в кастрюлю, залить сливками, поставить на медленный огонь, довести до кипения и варить до тех пор, пока они не станут мягкими, после чего остудить и растереть до образования однородной массы.

2. Полученное пюре соединить с сахаром, снова поставить на огонь и нагревать 5–7 мин, затем всыпать предварительно просеянную муку, добавить сливочное масло (оставив немного для смазывания формы), все перемешать и варить еще 2–3 мин.

3. Яичные белки взбить в крепкую пену.

4. Желтки растереть добела, вместе с белками ввести в приготовленную ранее смесь, все перемешать.

5. Форму для запекания смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить в нее тесто и поставить в разогретую до 180–200° С духовку на 40–45 мин.

6. Готовый пудинг сразу же подать на стол.

Пудинг сухарный с крыжовником

Сладкие толченые сухари ..... 300 г
Крыжовник ..... 200 г
Сливочное масло ..... 100 г
Сахар ..... 150 г
Яйца ..... 5 шт.
Молоко ..... 500 мл

1. Ягоды крыжовника промыть и обсушить.

2. Яичные белки отделить от желтков и взбить в пену.

3. Желтки растереть с сахаром и маслом (небольшое количество масла оставить для смазывания формы), добавить толченые сухари, крыжовник, ввести белки, все перемешать.

4. Форму для запекания смазать маслом, выложить в нее приготовленную смесь и поставить в духовку, разогретую до 200° С, на 30 мин.

5. По истечении указанного времени вынуть пудинг из духовки и сразу же подать на стол с молоком.

Пудинг хлебный с грецкими орехами

Молоко ..... 250 мл
Пшеничный хлеб ..... 350 г
Сливочное масло ..... 150 г
Ядра грецких орехов ..... 200 г
Яйца ..... 4 шт.
Сахар ..... 170 г
Толченые сухари ..... 20 г
Сладкий соус ..... 50 мл

1. Хлеб нарезать ломтиками и размочить в молоке.

2. Ядра грецких орехов мелко нарубить.

3. Яичные белки отделить от желтков и взбить в пену.

4. Желтки растереть с сахаром, добавить сливочное масло (небольшое количество оставить для смазывания формы), хлеб, орехи, тщательно перемешать, затем ввести белки. Форму для запекания смазать маслом и посыпать толчеными сухарями, выложить в нее приготовленную смесь и поставить в разогретую до 200° С духовку на 30 мин.

5. Готовый пудинг полить сладким соусом и горячим подать на стол.

Пудинг хлебный с яблоками

Молоко ..... 700 мл
Пшеничный хлеб ..... 500 г
Яблоки ..... 300 г
Яйцо ..... 1 шт.
Сливочное масло ..... 20 г
Сахарная пудра ..... 20 г
Соль и сахар ..... по вкусу

1. Хлеб нарезать ломтиками толщиной не более 1 см.

2. Молоко смешать с яйцом, сахаром и солью, все взбить миксером. Приготовленной смесью пропитать ломтики хлеба.

3. У яблок удалить кожицу и сердцевину, мякоть нарезать тонкими пластинками.

4. Форму для запекания смазать сливочным маслом, на дно выложить слой хлеба, затем яблоки и снова хлеб, полить все оставшейся смесью из молока и яйца и поставить в разогретую до 180–200° С духовку на 15 мин.

5. По истечении указанного времени вынуть пудинг из духовки, посыпать сахарной пудрой и сразу же подать на стол.

Пудинг миндальный с грушами и вишней

Молоко ..... 800 мл
Сдобная булка ..... 600 г
Сливочное масло ..... 180 г
Яйца ..... 4 шт.
Груши ..... 300 г
Вишня ..... 200 г
Очищенный миндаль ..... 150 г
Сахар ..... 200 г
Миндальная эссенция ..... 2 мл
Ванилин ..... 2 г
Сливки ..... 200 мл
Соль ..... по вкусу

1. Булку нарезать ломтиками, подсушить их в тостере, смазать небольшим количеством сливочного масла и мелко нарезать.

2. Вишню промыть, удалить косточки.

3. Груши помыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Миндаль измельчить.

4. Яйца взбить, соединить с молоком, ванилином и миндальной эссенцией, посолить, добавить кусочки хлеба и вишню, все тщательно перемешать.

5. Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить на дно приготовленную смесь, посыпать сахаром и миндалем, сверху распределить ровным слоем груши и оставшееся сливочное масло, предварительно замороженное и натертое на терке. Поставить все в разогретую до 180–200° С духовку на 30–40 мин.

6. Готовый пудинг подать на стол со сливками.

Пудинг клубничный

Молоко ..... 500 мл
Пшеничный хлеб ..... 300 г
Клубника ..... 400 г
Сливочное масло ..... 50 г
Яйца ..... 3 шт.
Сахар ..... 100 г
Сливки ..... 200 мл

1. Клубнику очистить от плодоножек и тщательно промыть.

2. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, смазать их сливочным маслом.

3. Треть всего количества хлеба поместить на дно формы, сверху распределить клубнику (использовать половину), посыпать сахаром, далее выложить слоями оставшиеся ломтики хлеба и ягоды, снова посыпать сахаром.

4. Яйца взбить, соединить с молоком и тщательно перемешать. Полученной смесью залить основу для пудинга и запекать все в духовке в течение 20–30 мин при температуре 200° С.

5. Готовый пудинг горячим подать на стол со сливками.

Пудинг яблочно-апельсиновый

Молоко ..... 300 мл
Сливки ..... 250 мл
Сдобная булка с изюмом ..... 500 г
Яблоки ..... 500 г
Сливочное масло ..... 150 г
Яйца ..... 3 шт.
Сахар ..... 250 г
Апельсиновое варенье ..... 170 г
Ванилин ..... на кончике ножа

1. У яблок удалить кожицу и сердцевину, нарезать мелкими кубиками, выложить на сухую раскаленную сковороду, засыпать сахаром (150 г), добавить немного воды и нагревать на сильном огне до тех пор, пока они не станут мягкими.

2. Молоко смешать со сливками, вскипятить и остудить.

3. Яйца взбить с оставшимся сахаром и ванилином, соединить с молоком и сливками.

4. Булку нарезать тонкими ломтиками, смазать их сливочным маслом и выложить на дно формы. Сверху распределить слой яблок, полить все сиропом, образовавшимся при их тушении, а затем смесью из молока, сливок и яиц. Поставить в разогретую до 180–200° С духовку и запекать 20–30 мин.

5. По истечении указанного времени пудинг вынуть из духовки, смазать апельсиновым вареньем и горячим подать на стол.

Пудинг с курагой

Молоко ..... 700 мл
Сдобная булка с изюмом ..... 300 г
Курага ..... 60 г
Яйца ..... 3 шт.
Сливочное масло ..... 30 г
Сахар ..... 70 г

1. Курагу залить горячей водой и оставить на 20 мин, затем измельчить.

2. Булку нарезать ломтиками. Половину получившегося количества смазать сливочным маслом, затем вместе с оставшимися ломтиками мелко нарезать, выложить в формочки, сверху распределить курагу и посыпать все сахаром.

3. Молоко смешать с предварительно взбитыми яйцами, полученной смесью залить кусочки булки и курагу.

4. Формочки поставить в разогретую до 180–200° С духовку и выпекать пудинг в течение 30 мин.

Пудинг апельсиновый с изюмом

Молоко ..... 350 мл
Сливки ..... 300 мл
Пшеничный хлеб ..... 300 г
Апельсин ..... 1 шт.
Изюм ..... 30 г
Сливочное масло ..... 50 г
Яичные желтки ..... 3 шт.
Сахар ..... 100 г
Ванилин ..... на кончике ножа

1. Апельсин вымыть, очистить и выжать сок. Цедру натереть на мелкой терке.

2. Изюм перебрать, промыть под проточной водой, соединить с апельсиновым соком и цедрой, перемешать и оставить на 10–15 мин.

3. Желтки растереть с половиной сахара, соединить с молоком и сливками, добавить ванилин, тщательно перемешать.

4. Хлеб нарезать ломтиками толщиной не более 1 см, смазать их маслом, выложить в форму, сверху распределить ровным слоем смесь изюма с апельсиновой цедрой и соком, полить все молочно-желтковой массой, посыпать оставшимся сахаром и поставить в разогретую до 200° С духовку на 15–20 мин.

5. По истечении указанного времени пудинг вынуть из духовки и сразу же подать на стол.

Пудинг апельсиновый с курагой

Молоко ..... 700 мл
Пшеничный хлеб ..... 300 г
Апельсин ..... 1 шт.
Курага ..... 50 г
Изюм ..... 30 г
Яйца ..... 3 шт.
Сливочное масло ..... 60 г
Сахар ..... 20 г
Корица ..... на кончике ножа

1. Апельсин помыть, очистить и выжать сок. Цедру натереть на мелкой терке.

2. Изюм тщательно промыть.

3. Курагу залить горячей водой и оставить на 15–20 мин, затем измельчить.

4. Хлеб мелко нарезать, выложить в форму, посыпать сахаром, предварительно замороженным и натертым на терке сливочным маслом, сверху распределить курагу, изюм и апельсиновую цедру. Сбрызнуть все апельсиновым соком.

5. Молоко вскипятить, остудить, соединить с предварительно взбитыми яйцами и перемешать. Полученной смесью залить основу для пудинга, посыпать корицей.

6. Форму поставить в духовку, разогретую до 180–200° С, на 1 ч.

7. По истечении указанного времени вынуть пудинг из духовки и сразу же подать на стол.

Пудинг с черносливом, апельсином и вишней

Молоко ..... 150 мл
Сливки ..... 70 мл
Сдобная булка ..... 120 г
Яйца ..... 2 шт.
Чернослив ..... 30 г
Вишня ..... 30 г
Апельсин ..... 30 г
Лимон ..... 0,5 шт.
Мед ..... 30 г
Листья мяты ..... 20 г
Тертый мускатный орех ..... на кончике ножа

1. Половину лимона очистить, выжать сок. Цедру натереть на мелкой терке.

2. Мед растопить на водяной бане, смешать с лимонным соком и цедрой.

3. Булку нарезать мелкими кусочками, смочить лимонно-медовой смесью и выложить в формочки.

4. Молоко соединить со сливками, предварительно взбитыми яйцами и оставшейся лимонно-медовой массой.

5. Чернослив замочить в горячей воде на 15–20 мин, затем обсушить и измельчить.

6. Апельсин нарезать мелкими кусочками.

7. Вишню промыть, удалить косточки, измельчить.

8. Чернослив, вишню и апельсин выложить в формы поверх кусочков булки, полить приготовленной ранее яично-молочной смесью, посыпать мускатным орехом и оставить на 10 мин для пропитывания. По прошествии указанного времени поставить в разогретую до 180–200° С духовку на 30 мин.

9. Готовый пудинг подать на стол горячим, украсив листьями мяты.

Глава 8
Десерты, мороженое, напитки

Клубника с йогуртом и листьями мяты

Клубника ..... 350 г
Мелко нарезанные листья мяты ..... 1 ст. л.
Мятный ликер ..... 2 ст. л.
Йогурт без вкусовых добавок ..... 1 л
Мед ..... 4–5 ст. л.

1. Нарезанные листья мяты смешать с ликером и медом и настаивать в течение получаса.

2. Спелые ягоды клубники вымыть, отделить чашелистики, ягоды разрезать на половинки вдоль.

3. Подготовленную клубнику залить смесью из ликера, меда и пряной зелени, осторожно перемешать и оставить в прохладном месте для пропитки.

4. Йогурт налить в 4 высоких стакана, клубнику еще раз перемешать с соусом и выложить ягоды в стаканы поверх йогурта.

Сливочный десерт

Крепкий кофе ..... 150 мл
Сахарная пудра ..... 75 г
Клубника ..... 100 г
Сахарный песок ..... 100 г
Жирные сливки ..... 0,5 л
Ликер ..... 2 ст. л.
Шоколад ..... 20 г

1. Клубнику растереть с сахаром и заморозить в морозильной камере. Несколько ягод оставить для украшения.

2. Крепкий кофе остудить, разлить по формочкам для льда и тоже заморозить.

3. Сливки влить в чашу миксера, добавить ликер, сахарную пудру и взбить в крепкую пену.

4. Замороженные кофе и клубнику измельчить в куттере, не смешивая.

5. С помощью кондитерского шприца выложить компоненты десерта в стаканы в следующем порядке: сначала слой сливок, затем слой кофе, после этого еще слой сливок, затем слой клубники и снова сливки.

6. Десерт украсить ягодой клубники и кусочком шоколада.

Клубника со сливками

Ягоды клубники ..... 250 г
Свежие сливки ..... 250 мл
Сахар ..... по вкусу

1. Свежую клубнику перебрать, промыть холодной водой и растереть с сахаром.

2. Когда сахар растворится, протереть смесь сквозь сито и разбавить свежими сливками.

Бананы с йогуртовым соусом

Бананы ..... 3–4 шт.
Йогурт ..... 250 мл
Мелкорубленые листья мяты ..... 3 ст. л.
Свежий горький перец ..... 1 шт.
Готовая горчица ..... 1–2 ч. л.
Растительное масло ..... 2–3 ст. л.
Сахар ..... 1 ч. л.
Соль ..... по вкусу

1. Бананы очистить и нарезать наискосок ломтиками толщиной 2,5–3 мм.

2. В отдельной посуде взбить йогурт с сахаром и мелкорублеными листьями мяты. Затем добавить в смесь кусочки бананов и по вкусу посолить. Горький перец очистить, вымыть и нарезать колечками.

3. В небольшой кастрюле для соуса разогреть растительное масло и обжарить в нем нарезанный горький перец. Затем добавить в смесь горчицу, тщательно перемешать и соединить с бананово-йогуртовой массой.

Горячий шоколад с корицей

Молоко ..... 1 л
Горький шоколад ..... 300 г
Порошок какао ..... 2 ст. л.
Корица ..... 2 ч. л.
Ванилин ..... на кончике ножа

1. Шоколад измельчить.

2. Молоко влить в кастрюлю, поставить на медленный огонь и нагреть, не доводя до кипения, затем добавить шоколад и варить, непрерывно помешивая, 5–10 мин (должна получиться однородная масса).

3. По истечении указанного времени всыпать порошок какао, корицу и ванилин и снять с огня.

Горячий шоколад с кофе и коньяком

Сливки ..... 200 мл
Молоко ..... 20 мл
Шоколад ..... 150 г
Крепкий кофе ..... 100 мл
Коньяк ..... 50 мл
Взбитые сливки ..... 125 г
Ванилин ..... на кончике ножа

1. Шоколад измельчить (оставив немного для украшения напитка), положить в кастрюлю, добавить небольшое количество воды (примерно 100 мл) и растопить на водяной бане, затем влить сливки, молоко и кофе, всыпать ванилин и нагревать, непрерывно помешивая, 5 мин. По истечении указанного времени добавить коньяк.

2. Готовый напиток разлить по чашкам, украсить взбитыми сливками и тертым шоколадом.

Горячий шоколад с бренди

Молоко ..... 100 мл
Горький шоколад ..... 100 г
Бренди ..... 1 ст. л.
Сахар ..... по вкусу

1. Шоколад измельчить (оставив немного для украшения).

2. Молоко влить в кастрюлю, поставить на огонь и нагреть, не доводя до кипения, затем добавить шоколад и размешивать до полного его растворения.

3. Далее всыпать сахар и влить бренди, все перемешать и разлить по чашкам.

4. Оставшийся шоколад натереть на терке и украсить им напиток.

Горячий шоколад «Эспрессо»

Молоко ..... 1,2 л
Сливки ..... 400 мл
Порошок какао ..... 200 г
Сахар ..... 200 г
Растворимый кофе ..... 50 г
Ванилин ..... на кончике ножа

1. Порошок какао смешать с сахаром, растворимым кофе и ванилином, залить все водой (примерно 200 мл), поставить на огонь и нагреть, непрерывно помешивая.

2. Когда смесь приобретет однородную консистенцию, небольшими порциями влить молоко и сливки и продолжать нагревать, не доводя до кипения, 5–7 мин.

Горячий шоколад со сметаной

Сметана ..... 100 г
Порошок какао ..... 50 г
Сахар ..... 150 г
Сливочное масло ..... 10 г
Ванилин и корица ..... по вкусу

1. Порошок какао смешать с сахаром.

2. Сметану положить в кастрюлю и нагреть на медленном огне, непрерывно помешивая. Когда она закипит, добавить масло и всыпать порошок какао с сахаром. Варить при постоянном помешивании до получения густой однородной массы. За 2–3 мин до готовности добавить ванилин и корицу.

Горячий шоколад с мускатным орехом

Молоко ..... 500 мл
Шоколад ..... 120 г
Растворимый кофе ..... 0,5 ч. л.
Апельсиновая цедра ..... 10 г
Тертый мускатный орех ..... на кончике ножа

1. Шоколад измельчить.

2. Молоко влить в кастрюлю, добавить шоколад, растворимый кофе, натертую на мелкой терке апельсиновую цедру и мускатный орех. Нагревать, непрерывно помешивая, до получения однородной массы.

3. Смесь снять с плиты и взбить венчиком до образования пены, затем снова поставить на огонь и нагреть почти до кипения, после чего еще раз взбить.

4. Готовый напиток разлить по чашкам и горячим подать на стол.

Горячий шоколад по-мексикански

Молоко ..... 400 мл
Шоколад ..... 40 г
Корица ..... 3 палочки
Ванильный экстракт ..... 1 ст. л.

1. Молоко влить в кастрюлю, положить палочки корицы, шоколад и нагревать, помешивая, до полного растворения последнего.

2. Смесь снять с огня, извлечь корицу, добавить ванильный экстракт и взбить венчиком до состояния пены.

Горячий шоколад со сливками

Молоко ..... 800 мл
Порошок какао ..... 70 г
Сахар ..... 200 г
Сливки ..... 100 мл
Ванилин ..... 2 г
Соль ..... на кончике ножа

1. Порошок какао соединить с сахаром и солью, добавить немного горячей воды, поставить на огонь, дать закипеть и варить, непрерывно помешивая, 2 мин.

2. В полученную смесь влить молоко и нагреть, не доводя до кипения, после чего снять с огня и добавить ванилин.

3. Готовый напиток разлить по чашкам, добавить сливки и подать на стол.

Мороженое с плодами маракуйи и кокосовой стружкой

Кокосовая стружка ..... 1–2 ст. л.
Куриные яйца ..... 2 шт.
Сахарный песок ..... 75 г
Жирные сливки ..... 350 мл
Фруктовая эссенция ..... 1–2 ч. л.
Мякоть маракуйи (консервированная) ..... 175 г

1. Кокосовую стружку залить горячей водой и оставить на несколько минут для набухания.

2. В отдельной посуде растереть желтки с половиной сахара, после чего смешать с разбухшей кокосовой стружкой.

3. В небольшой кастрюле подогреть сливки и осторожно влить растертые желтки с кокосовой стружкой.

4. Ингредиенты тщательно перемешать, довести до кипения и варить на слабом огне, пока смесь не загустеет, после чего остудить.

5. В остывшую смесь добавить фруктовую эссенцию и тщательно перемешать.

6. В отдельной посуде взбить яичные белки со второй половиной сахара. Затем осторожно перемешать со сливочно-желтковой смесью.

7. Готовое мороженое переложить в контейнер, поставить посуду в морозильник и замораживать не менее 3 ч.

8. Перед подачей к столу вынуть мороженое из морозильной камеры, нарезать мелкими кусочками, взбить миксером до состояния крема и подать на стол с консервированной мякотью маракуйи.

Мороженое с соусом какао

Пломбир ..... 400 г
Молоко ..... 0,5 л
Сахарный песок ..... 3 ст. л.
Порошок какао ..... 2 ст. л.
Сливочное масло ..... 50 г
Пшеничная мука ..... 1 ст. л.
Измельченные грецкие орехи ..... 3–4 ст. л.
Ванильный сахар ..... 0,5 пакетика

1. В небольшой кастрюле вскипятить молоко.

2. Порошок какао смешать с сахаром и мукой, после чего развести смесь нагретым молоком.

3. Затем добавить измельченные орехи, сливочное масло, ванильный сахар и варить смесь еще 1–2 мин. Готовый соус охладить.

4. Пломбир разложить по креманкам и подать на стол, полив приготовленным соусом какао.

Банановое мороженое с имбирем

Сгущенное молоко без сахара ..... 1 банка
Сахарный песок ..... 70 г
Бананы ..... 3 шт.
Молотый имбирь ..... на кончике ножа

1. Бананы очистить, нарезать небольшими кусочками и взбить миксером до состояния пюре.

2. Затем влить в чашу сгущенное молоко, добавить сахар, имбирь и взбить смесь до состояния мусса.

3. Приготовленную смесь выложить в формочки для мороженого и поставить в морозильную камеру.

4. Перед подачей к столу вынуть мороженое из морозильной камеры, нарезать небольшими кусочками и взбить миксером до состояния крема.

Мороженое с вишневым соусом

Сливочное мороженое ..... 400 г
Свежая вишня ..... 200 г
Сахарный песок ..... 75 г
Красное вино ..... 200 мл
Лимонная цедра ..... 1 ст. л.
Крахмал ..... 1,5 ч. л.
Вишневый ликер ..... 2 ст. л.
Соль ..... на кончике ножа

1. Свежие ягоды переложить на сито, промыть в холодной воде и дать жидкости стечь. Затем удалить из вишни косточки.

2. Очищенную мякоть переложить в эмалированную кастрюлю, засыпать сахаром и залить вином.

3. Цедру лимона добавить в кастрюлю с винно-ягодной со смесью.

4. Затем добавить в посуду соль, перемешать и кипятить на слабом огне в течение 12–15 мин.

5. Горячую ягодную смесь снять с плиты, протереть сквозь сито, переложить в другую емкость и еще раз прокипятить.

6. В холодной воде размешать картофельный крахмал, влить вишневый ликер, тщательно перемешать и вылить небольшими порциями в вишневый отвар. При этом содержимое кастрюли нужно непрерывно перемешивать, чтобы не образовалось комочков.

7. Готовый соус снять с огня и охладить.

8. Сливочное мороженое разложить по креманкам и полить охлажденным вишневым соусом.

Мороженое с соусом из малины

Пломбир ..... 400 г
Ягоды малины ..... 300 г
Сахар ..... 5 ст. л.

1. Сахарный песок высыпать на сухую сковороду и довести до светло-коричневого цвета при непрерывном помешивании.

2. Затем смешать «жженку» с тщательно промытыми ягодами малины, поставить на слабый огонь и прогревать до выделения густого сока.

3. Готовый соус протереть сквозь сито и остудить.

4. Сливочное мороженое выложить в бокалы или креманки, полить приготовленным соусом и подать на стол.

Мороженое с соусом из ежевики

Сливочное мороженое ..... 400 г
Ягоды ежевики ..... 250 г
Сахар или сахарная пудра ..... 2–3 ст. л.
Сок лимона ..... 0,5 ст. л.

1. Ягоды ежевики промыть холодной водой, протереть сквозь сито и перемешать с лимонным соком. В ягодную массу всыпать сахарную пудру и перемешать.

2. Сливочное мороженое выложить в креманки или бокалы, сформовав из него шарики фигурной ложкой.

3. Оформленное мороженое полить охлажденным соусом и подать на стол.

Мороженое с шоколадным соусом

Горький шоколад ..... 100 г
Сливки ..... 250 мл
Ром или коньяк ..... 1,5 ст. л.
Сливочное мороженое ..... 400 г
Сахарный песок или сахарная пудра ..... по вкусу

1. Горький шоколад разломать на кусочки, сложить в небольшую эмалированную кастрюлю и распустить на водяной бане.

2. Сливки взбить до образования устойчивой пены.

3. Горячий шоколад остудить до комнатной температуры, добавить ром, взбитые сливки, сахарный песок и тщательно все перемешать.

4. Сливочное мороженое выложить в креманки, сформовав из него шарики фигурной ложкой.

5. Оформленное мороженое полить шоколадным соусом и подать на стол.

Мороженое с безе

Яичные белки ..... 3 шт.
Темный шоколад ..... 160 г
Сахарный песок ..... 80 г
Ром или коньяк ..... 2 ст. л.
Сахарная пудра ..... 4 ст. л.
Жареный миндаль ..... 5 ст. л.
Шоколадное мороженое ..... 400 г

1. Отмерить половину сахара, соединить с яичными белками и взбить миксером в крутую пену.

2. Затем выложить белки в металлическую посуду и поставить в нагретую (100° С) духовку. Когда белковая масса загустеет, добавить остальной сахар и продолжать взбивать до получения стойкой пены.

3. Подготовленную смесь переложить в кондитерский мешок, установить стандартную насадку, выложить безе на противень крупными порциями и выпекать в течение 40–50 мин. Затем выключить духовку и оставить безе еще на полчаса для просушки.

4. Шоколад разломать на куски, сложить в кастрюлю и расплавить на водяной бане.

5. Затем добавить в шоколадную массу ром, тщательно перемешать, облить ею безе и поставить охлаждаться.

6. Когда шоколад застынет, выложить безе в середину широкого бокала или креманки, вокруг положить шарики мороженого и посыпать жареным миндалем.

Мороженое с соусом из абрикосов

Абрикосовый компот ..... 250 г
Сахарная пудра ..... 3 ст. л.
Сок лимона ..... 1 ч. л.
Абрикосовый ликер ..... 2–3 ст. л.
Сливочное мороженое ..... 400 г

1. Абрикосы вынуть из компота и протереть сквозь сито.

2. Из лимона выжать сок и влить в абрикосовую массу.

3. Затем соединить смесь с сахарной пудрой и абрикосовым ликером, тщательно перемешать и охладить.

4. Сливочное мороженое разложить по бокалам или креманкам, сформовав из него шарики фигурной ложкой.

5. Оформленное мороженое полить охлажденным абрикосовым соусом.

Мороженое с фисташковым соусом

Сливочное мороженое ..... 400 г
Сахарный песок ..... 200 г
Яичные желтки ..... 5 шт.
Фисташки (очищенные) ..... 100 г
Сметана ..... 4 ст. л.
Молоко ..... 450 мл

1. Яичные желтки растереть с сахаром добела.

2. Очищенные фисташки истолочь в ступке или смолоть в кофемолке, после чего соединить с молоком и взбить миксером в густую пену.

3. Обе смеси перелить в одну посуду, влить сметану и тщательно перемешать.

4. Затем поставить смесь на слабый огонь и прогревать в течение 12–15 мин. Готовый соус охладить.

5. Мороженое разложить по креманкам, полить охлажденным соусом и подать на стол, украсив половинками фисташек.

Мороженое с лимонным ликером

Вода ..... 500 мл
Лимоны ..... 4 шт.
Яичные белки ..... 2 шт.
Сахарный песок ..... 140 г
Сливочное мороженое ..... 400 г
Лимонный ликер ..... 100 мл

1. Из сахара и воды сварить сироп и дать ему остыть при комнатной температуре.

2. Из лимонов отжать сок, перемешать с сахарным сиропом и вылить смесь в емкость с мороженым.

3. Затем взбить смесь венчиком и поместить в морозильную камеру.

4. Когда масса достаточно загустеет, добавить в нее ликер и заморозить мороженое до обычного состояния.

5. Готовое мороженое украсить взбитыми яичными белками.

Мороженое с апельсиновым соусом

Для мороженого:
Сливки ..... 175 мл
Сахарный песок ..... 80 г
Желток ..... 2 шт.
Апельсиновый ликер ..... 50 мл
Апельсин ..... 1 шт.
Для соуса:
Сахарный песок ..... 50 г
Апельсин ..... 1 шт.
Крахмал ..... 1 ч. л.
Шоколадная крошка ..... 4–5 ст. л.
Апельсиновый ликер ..... 2 ст. л.

1. Яичные желтки растереть с сахаром на горячей водяной бане до состояния крема. После того как сахар растворится, поставить посуду с растертыми желтками в холодную воду и взбивать, пока масса полностью не остынет.

2. В отдельной посуде взбить сливки до образования стойкой пены.

3. Из апельсина отжать сок, перемешать его с апельсиновым ликером, желтковым кремом и взбитыми сливками. Получившуюся смесь выложить в металлическую миску, накрыть фольгой и замораживать в течение 3 ч.

4. Для соуса выжать сок из апельсина, отмерить 2 ст. л. и смешать его с крахмалом.

5. Оставшийся сок вскипятить с сахаром, соединить с разведенным крахмалом и ликером и взбить до однородного состояния.

6. Готовый соус остудить.

7. Приготовленное апельсиновое мороженое выложить в креманки, полить соусом и посыпать шоколадной крошкой.

Мороженое «Пьяная вишня»

Вишня ..... 300 г
Вишневая наливка ..... 400 мл
Сахарный песок ..... 2 ст. л.
Сливочное масло ..... 1 ст. л.
Коньяк или ром ..... 200 мл
Сливочное мороженое ..... 400 г

1. В неокисляющуюся посуду насыпать сахар, смешать его со сливочным маслом и нагревать на слабом огне до полной карамелизации.

2. Затем выложить туда же очищенные от косточек вишни, тщательно перемешать и еще раз прогреть.

3. После этого снять посуду с плиты и добавить в смесь коньяк.

4. В отдельной посуде подогреть вишневую наливку.

5. Готовый десерт подать на стол в двух креманках: в одну положить шарики мороженого, в другую – вишни. Для большего эффекта можно залить вишни горячей наливкой и поджечь.

Кислое молоко (вариант 1)

Молоко ..... 1 л

Сметана ..... 1,5 ст. л.

1. Молоко прокипятить и осудить до температуры 35–40° С.

2. В еще теплом молоке размешать сметану и поставить бродить в теплое место.

Кислое молоко (вариант 2)

Молоко ..... 1 л
Сметана ..... 150 г

1. В толстостенную посуду (керамическую или эмалированную) налить молоко и нагревать его на медленном огне до тех пор, пока оно не приобретет кремовый цвет. При этом нужно периодически помешивать жидкость, чтобы молоко не пригорело и не «убежало».

2. Готовое молоко осудить до 35–40° С, размешать в нем сметану и поставить бродить в теплое место.

Шоколадный напиток с медом и топленым молоком

Топленое молоко ..... 150 мл
Порошок какао ..... 30 г
Мед ..... 50 г
Яичные желтки ..... 2 шт.
Сливки ..... 20 мл
Ванилин ..... на кончике ножа

1. Желтки растереть с медом, добавить топленое молоко и тщательно перемешать.

2. В полученную смесь всыпать порошок какао, ванилин, влить сливки и взбить миксером до образования однородной массы.

Шоколадный напиток с чаем

Молоко ..... 200 мл
Шоколад ..... 30 г
Крепкий черный чай ..... 30 мл
Яичные желтки ..... 3 шт.
Сахар ..... 150 г

1. Молоко вскипятить, снять с плиты, добавить шоколад и размешать до полного его растворения, после чего влить чай.

2. Яичные желтки растереть с сахаром, соединить с приготовленной смесью и нагревать на водяной бане 5 мин, затем взбить миксером до образования пены.

Шоколадно-кофейный напиток

Молоко ..... 800 мл
Шоколад ..... 200 г
Процеженный кофе ..... 100 мл
Сахар ..... 200 г

1. Молоко смешать с сахаром и нагреть.

2. Шоколад залить горячей водой (примерно 200 мл) и растопить, постепенно влить молоко, все взбить миксером или венчиком.

3. К полученной смеси добавить кофе, перемешать.

4. Напиток охладить, разлить по бокалам и подать на стол.

Напиток из простокваши с шоколадом

Простокваша ..... 250 мл
Сливки ..... 40 мл
Шоколад ..... 50 г
Сахарный сироп ..... 20 мл

1. Простоквашу соединить со сливками, добавить тертый шоколад и сахарный сироп, все взбить миксером.

2. Готовый напиток подать на стол холодным.

Напиток молочный с малиновым сиропом

Молоко ..... 120 мл
Малиновый сироп ..... 80 мл
Несладкий крепкий чай ..... 50 мл
1. Соединить в чашках малиновый сироп и молоко.
2. Перемешать и долить несладкий крепкий чай.

Напиток молочный с апельсиновым сиропом

Молоко ..... 120 мл
Апельсиновый сироп ..... 80 мл
Несладкий крепкий чай ..... 50 мл

1. Влить в чашки апельсиновый сироп и молоко, хорошо перемешать.
2. Долить несладкий крепкий чай.

Напиток молочно-медовый

Молоко ..... 120 мл
Мед ..... 120 г
Крепкий чай ..... 50 мл
1. Мед и молоко смешать в чашках.
2. Долить крепкий чай.

Напиток молочный с клубничным сиропом

Молоко ..... 200 мл
Клубничный сироп ..... 80 мл
Несладкий крепкий чай ..... 50 мл
1. В стаканы влить клубничный сироп и молоко.
2. Перемешать и долить несладкий крепкий чай.

Напиток молочный с шоколадным сиропом

Молоко ..... 120 мл
Шоколадный сироп ..... 80 мл
Несладкий крепкий чай ..... 50 мл
1. Смешать в чашках шоколадный сироп и молоко.
2. Долить несладкий крепкий чай.

Напиток шоколадно-банановый

Молоко ..... 900 мл
Бананы ..... 2 шт.
Шоколад ..... 50 г
Корица ..... на кончике ножа

1. Бананы очистить и мелко нарезать.

2. Шоколад измельчить.

3. Молоко влить в кастрюлю, добавить кусочки бананов и шоколад, поставить на огонь и довести до кипения, непрерывно помешивая, после чего снять с плиты и взбить миксером до образования пены.

4. В готовый напиток добавить корицу, разлить по чашкам и подать на стол.

Белый шоколадный напиток

Молоко ..... 500 мл
Белый шоколад ..... 170 г
Кукурузный крахмал ..... 1 ст. л.
Корица ..... по вкусу

1. Шоколад измельчить.

2. Молоко влить в кастрюлю, поставить на огонь и довести до кипения, затем снять с плиты, соединить с шоколадом и перемешивать до полного его растворения.

3. Кукурузный крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, добавить к молоку с шоколадом. Смесь поставить на огонь и нагревать до загустения.

4. Готовый напиток разлить по чашкам и посыпать корицей.

Молочно-черничный напиток

Свежая черника ..... 4 ст. л.
Сахарный песок ..... 1 ст. л.
Молоко ..... 250 мл
Лимонный сок ..... 1 ч. л.
Молотая корица ..... на кончике ножа
Взбитые сливки ..... 100 г

1. Ягоды черники размять с сахаром и выложить в чашу миксера.

2. Затем влить охлажденное молоко и лимонный сок, приправить смесь молотой корицей и взбивать миксером в течение 1 мин.

3. Готовый напиток подать на стол, украсив взбитыми сливками.

Малиново-лимонный напиток

Малиновый сироп ..... 6 ст. л.
Лимонный сироп ..... 1,5 ст. л.
Молоко ..... 350 мл

1. Стакан слегка подогреть и смешать в нем лимонный и малиновый сиропы.

2. Затем добавить горячее молоко и тщательно все перемешать.

Молочно-апельсиновый напиток

Апельсиновый сок ..... 3 ст. л.
Ванильный сироп ..... 1,5 ст. л.
Яичный желток ..... 1 шт.
Молоко ..... 350 мл

1. Высокий стакан подогреть и влить в него ванильный сироп и апельсиновый сок.

2. Затем добавить растертый желток, горячее молоко и тщательно все перемешать.

Молочно-ванильный напиток

Малиновый сок ..... 3 ст. л.
Ванильный сироп ..... 1,5 ст. л.
Яичный желток ..... 1 шт.
Молоко ..... 350 мл

1. В подогретый стакан налить малиновый сок и смешать его с ванильным сиропом.

2. Затем добавить растертый яичный желток и все перемешать с горячим молоком.

Напиток молочно-лимонно-апельсиновый

Апельсиновый сок ..... 3 ст. л.
Лимонный сок ..... 3 ст. л.
Ванильный сироп ..... 30 мл
Молоко ..... 350 мл

1. В нагретый стакан влить лимонный и апельсиновый соки и перемешать их с ванильным сиропом.

2. Затем влить горячее молоко и тщательно все перемешать.

Напиток лимонно-банановый

Банановый сироп ..... 120 мл
Лимонный сироп ..... 1,5 ст. л.
Молоко ..... 350 мл

1. В нагретый стакан влить оба сиропа.

2. В смесь добавить горячее молоко и тщательно все перемешать.

Лимонный напиток с сиропом шиповника и молоком

Лимонный сироп ..... 1,5 ст. л.
Сироп шиповника ..... 3 ст. л.
Молоко ..... 300 мл
1. В подогретом стакане смешать оба сиропа.
2. В смесь добавить горячее кипяченое молоко и перемешать.

Лимонно-вишневый напиток с молоком

Вишневый сок ..... 200 мл
Лимонный сок ..... 40 мл
Сахарный песок ..... 3–4 ст. л.
Молоко ..... 0,5 л
Соль ..... на кончике ножа

1. Лимонный сок смешать с вишневым, добавить сахар и перемешать до полного растворения.

2. Затем всыпать в стакан немного соли, поставить смесь на медленный огонь и прогревать в течение 5 мин, затем остудить.

3. Холодную смесь соков смешать с охлажденным молоком, влить в чашу миксера и взбивать не менее 1 мин.

Напиток с грецкими орехами и молоком

Ядра грецких орехов ..... 250 г
Сахарный песок ..... 150 г
Молоко ..... 800 мл

1. Орехи истолочь, молоко подогреть и распустить в нем сахар.

2. Толченые орехи опустить в кипящее молоко, прогревать на слабом огне в течение 8–12 мин, после чего остудить.

Клубничный напиток с молоком

Молоко ..... 1 л
Клубника ..... 350 г
Сахар ..... 150 г

1. Клубнику перебрать, вымыть, удалить чашелистики и нарезать ломтиками.

2. Затем засыпать ягоды сахаром и подождать, пока сахар полностью растворится.

3. Подготовленные ягоды залить холодным молоком, тщательно перемешать и разлить напиток по стаканам.

Напиток лимонный с молоком

Холодное молоко ..... 750 мл
Лимонная цедра ..... 1 ст. л.
Лимоны ..... 1–2 шт.
Сахарный песок ..... 4–5 ст. л.
Яичные желтки ..... 3 шт.
Колотый лед ..... 100 г

1. С лимонов мелкой теркой снять цедру. Затем очистить фрукты от кожицы и белых перегородок и нарезать небольшими кусочками.

2. Подготовленные фрукты положить в чашу миксера, добавить лимонную цедру, сахарный песок, желтки, охлажденное молоко и смешивать в течение 25–30 сек.

3. Готовый напиток подать на стол, положив в каждый стакан колотый лед.

Молочный напиток «Клюква с яблоками»

Молоко ..... 0,5 л
Ягоды клюквы ..... 1 стакан
Яблочное пюре ..... 100 г
Сахарный песок ..... 100 г
Молотая корица ..... на кончике ножа

1. Молоко налить в кастрюлю, всыпать сахар и довести до кипения, добавив немного корицы, после чего остудить до комнатной температуры.

2. Клюкву протереть сквозь сито и перемешать с яблочным пюре.

3. Затем выложить смесь в чашу миксера, влить молоко и быстро взбить, пока молоко не свернулось.

Молочный коктейль с вареньем

Любое ягодное варенье (без косточек) ..... 2 ст. л.
Молоко ..... 200 мл
1. В чашу миксера влить молоко, выложить варенье.
2. Взбивать молоко с вареньем до получения стойкой пены.

Молочный коктейль с соком черной смородины

Сок черной смородины ..... 1 ст. л.
Пломбир ..... 2 ст. л.
Охлажденное молоко ..... 150 мл

1. В чашу миксера влить молоко, смородиновый сок.

2. Выложить мороженое и взбивать смесь до образования стойкой пены.

Молочный коктейль шоколадно-малиновый

Молоко ..... 0,5 л
Малиновый сироп ..... 1 ст. л.
Шоколадное мороженое ..... 140 г
Ванильный сахар ..... 0,5 ч. л.

1. В чашу миксера выложить мороженое, добавить ванильный сахар.

2. Затем влить сироп и молоко и взбивать до получения крепкой пены.

Молочный коктейль с клубникой и кардамоном

Свежая клубника ..... 230 г
Сахарный песок ..... 4–5 ст. л.
Молоко ..... 300 мл
Йогурт ..... 200 мл
Молотый кардамон ..... на кончике ножа
Колотый лед ..... 100 г

1. Молоко охладить в холодильнике и влить в чашу миксера. Затем добавить все остальные ингредиенты (оставить несколько ягод клубники для украшения), немного колотого льда и взбивать коктейль до образования пены.

2. Готовый напиток подать на стол в высоких стаканах, украсив края половинками свежих ягод.

Сливочный напиток с лимоном и малиной

Свежая малина ..... 150 г
Жирные сливки ..... 600 мл
Лимоны ..... 2 шт.
Сахар ..... 170 г
Листья базилика ..... для украшения

1. Малину перебрать и выложить в глубокую миску. Несколько ягод оставить для украшения бокалов.

2. В эмалированной кастрюле вскипятить сливки с сахаром и листьями базилика, затем убавить огонь и томить смесь еще в течение 3–4 мин.

3. Из лимонов выжать сок.

4. Горячую сливочную смесь снять с огня и приправить лимонным соком.

5. Когда сливочная смесь немного остынет, вынуть листья базилика и залить ею малину.

6. Готовый напиток поставить в холодильник и выдерживать не менее 2 ч.

7. Готовый напиток подать на стол в высоких стаканах, украсив ягодами малины и свежими листьями базилика.

Сливочный напиток апельсиновый со сливками

Сливки ..... 0,5 л
Яичные желтки ..... 3 шт.
Апельсиновый сок ..... 250 мл
Сахарный песок ..... 70–100 г

1. Желтки растереть с сахаром, после чего смешать с апельсиновым соком.

2. Полученную массу разбавить холодными сливками и разлить по высоким стаканам.

Кефир со свеклой и черноплодной рябиной

Красная свекла ..... 1 шт.
Черноплодная рябина ..... 500 г
Кефир ..... 0,5 л
Сахарный песок ..... 50–75 г

1. Свеклу натереть на мелкой терке и отжать сок с помощью ручной соковыжималки.

2. Ягоды черноплодной рябины растереть с сахаром, переложить на сито и обдать крутым кипятком. Собрать сок.

3. Отмерить по 2 ст. л. свекольного сока и сока черноплодной рябины, смешать с кефиром и взбивать массу в миксере до получения стойкой пены.

Напиток из кефира и облепихи

Ягоды облепихи ..... 150 г
Кефир ..... 250 г
Сахар ..... 50 г

1. Ягоды облепихи протереть с сахаром и оставить примерно на 1 ч. Когда сахар полностью растворится, сироп собрать в отдельную посуду.

2. Оставшийся жмых вместе с костянками сложить в сито и обдать кипятком. Выделившийся сок собрать.

3. Затем смешать оба вида сока, соединить с кефиром, вылить в кашу миксера и тщательно взбить.

Напиток из кефира с земляникой

Садовая земляника ..... 3 ст. л.
Кефир ..... 250 мл
Сахарный сироп ..... 1–2 ст. л.
Ванильный сахар ..... на кончике ножа

1. Ягоды земляники перебрать, вымыть, удалить чашелистики, выложить в чашу миксера и измельчить в пюре.

2. Затем добавить в чашу ванильный сахар, сахарный сироп, кефир и взбить все до однородного состояния.

Клубничный кефир

Жирные сливки ..... 150 мл
Кефир ..... 0,5 л
Клубника ..... 250 г
Сахарный песок ..... 150 г

1. Клубнику перебрать, вымыть, удалить чашелистики и измельчить в миксере вместе с сахаром.

2. Затем добавить сливки, кефир и взбить массу до образования пышной пены.

Напиток банановo-апельсиновый с кефиром

Кефир ..... 300 мл
Апельсин ..... 1 шт.
Апельсиновый сок ..... 150 мл
Банановый сок ..... 200 мл

1. Кефир смешать с апельсиновым и банановым соками, перелить в чашу миксера и тщательно взбить.

2. Готовый напиток подать на стол в высоких стаканах, украсив края ломтиками апельсина.

Кефир с редисом и зеленым луком

Кефир ..... 400 мл
Зеленый лук ..... 1 пучок
Редис ..... 2 пучка

1. Редис отделить от ботвы, вымыть и натереть на терке.
2. Зеленый лук вымыть, перебрать и мелко нарубить.
3. Овощи перемешать с кефиром и подать на стол в широких креманках.

Кефирный напиток с молодой морковью

Молодая морковь ..... 5–6 шт.
Сахарный сироп ..... 100 мл
Лимон ..... 1 шт.
Лимонный сок ..... 1 ст. л.
Кефир ..... 400 мл

1. Молодую морковь вымыть, очистить и измельчить с помощью блендера.

2. Затем влить в чашу кефир, сахарный сироп, лимонный сок и взбить смесь до получения стойкой пены.

3. Готовый напиток разлить по высоким стаканам, украсив их края ломтиками лимона.

Кефирный напиток с соком смородины и аронии

Сок смородины ..... 100 мл
Сок аронии (черноплодной рябины) ..... 80 мл
Садовая земляника ..... 50 г
Крупная клубника ..... 4–6 шт.

1. Землянику вымыть, удалить чашелистики и протереть сквозь сито.

2. Затем смешать земляничное пюре, смородиновый сок, сок аронии и кефир, вылить смесь в чашу миксера и взбивать до получения стойкой пены.

3. Готовый напиток подать на стол сильно охлажденным, украсив края стаканов свежими ягодами клубники.

Кефир томатно-морковный

Томаты ..... 2 шт.
Морковь ..... 2 шт.
Кефир ..... 350 мл

1. Спелые томаты вымыть, обдать крутым кипятком и снять кожицу, затем нарезать овощи тонкими ломтиками.

2. Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке.

3. Подготовленные овощи выложить в чашу миксера, залить кефиром и взбивать до получения однородной массы.

4. Готовый напиток подать в высоких стаканах. При желании можно посыпать коктейль мелкорубленой пряной зеленью (петрушка, укроп).

Кефир фруктово-ягодный

Сок малины ..... 2 ст. л.
Сок клюквы ..... 2 ст. л.
Апельсиновый сок ..... 2 ст. л.
Черничный сок ..... 2 ст. л.
Кефир ..... 350 мл
Ягоды черники или малины ..... для украшения

1. Соки и кефир влить в чашу миксера и взбивать до образования стойкой пены.

2. Готовый коктейль перелить в высокие стаканы и украсить ягодами черники или малины.

Кефир апельсиновый с дыней

Мякоть дыни ..... 150 г
Апельсиновый сок ..... 100 мл
Сок красной или белой смородины ..... 100 мл
Кефир ..... 300 мл

1. Мякоть дыни нарезать мелкими кубиками и положить на дно стаканов.

2. Апельсиновый сок и сок смородины влить в чашу миксера вместе с кефиром и взбить до однородной консистенции.

3. Готовым напитком залить мякоть дыни и подать на стол.

Кефир абрикосовый

Абрикосовый сок ..... 150 мл
Апельсиновый сок ..... 100 мл
Мякоть абрикосов или персиков ..... 150 г
Кефир ..... 300 мл

1. Мякоть абрикосов разложить по стаканам. В чаше миксера перемешать абрикосовый сок, апельсиновый сок и кефир.

2. Полученной смесью залить мякоть абрикосов и подать напиток к столу.

Кефир яблочный

Кефир ..... 350 мл
Свежие яблоки ..... 5–6 шт.
Сахарный песок ..... 3–4 ст. л.
Молотая корица ..... на кончике ножа

1. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, вырезать сердцевину, мякоть натереть на мелкой терке и перемешать с сахарным песком.

2. Подготовленное яблочное пюре выложить в чашу миксера, добавить корицу, влить кефир и перемешать все до однородной консистенции.

Кефир с хурмой

Лимонный сок ..... 2 ст. л.
Облепиховый сок ..... 1 ст. л.
Сахарный песок ..... 1 ст. л.
Кефир ..... 250 мл
Хурма ..... 1–2 шт.

1. В чаше миксера смешать сок облепихи, лимонный сок, сахар и кефир. Все ингредиенты взбить до однородной консистенции.

2. Хурму вымыть, очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать дольками и разложить по стаканам.

3. Затем залить хурму приготовленной смесью и подать готовый напиток к столу.

Какао

Молоко ..... 180 мл
Порошок какао ..... 1 ч. л.
Сахар ..... 30 г

1. Порошок какао соединить с сахаром и перемешать.

2. Молоко нагреть почти до кипения, влить в какао и тщательно все растереть.

Холодное какао

Молоко ..... 250 мл
Порошок какао ..... 20 г
Сахарная пудра ..... 30 г
Взбитые сливки ..... 40 г
Лед ..... 1–2 кубика

1. Порошок какао развести в небольшом количестве воды.

2. Молоко влить в кастрюлю, добавить сахарную пудру, поставить на огонь и вскипятить, затем постепенно ввести какао. Варить, непрерывно помешивая, 2–3 мин, после чего процедить и охладить.

3. Напиток налить в бокал, добавить лед и украсить взбитыми сливками.

Какао с яичным желтком

Молоко ..... 170 мл
Порошок какао ..... 1 ч. л.
Яичный желток ..... 1 шт.
Сахар ..... 30 г

1. Порошок какао развести в небольшом количестве молока и тщательно размешать.

2. Оставшееся молоко влить в кастрюлю, поставить на огонь и довести до кипения, после чего добавить приготовленную смесь, перемешать, еще раз дать закипеть и снять с огня.

3. Яичный желток растереть с сахаром, небольшими порциями влить какао.

4. Полученную смесь снова нагреть, затем снять с плиты и взбить венчиком.

Приложение

Таблица 1

Содержание витаминов в молочных продуктах

Название продукта	Содержание витаминов в 100 г продукта													
	A (ретинол, мг)	A (β-каротин)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)	B_6 (пиридоксин, мг)	B_{12} (цианкобаламин, мкг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг)	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
Молоко коровье	0,025	0,015	0,05	0,09	1,50	0,05	0,40	3,20	0,10	0,38	0,15	0,04	5,00	23,60
Молоко сухое	0,13	0,10	0,25	0,45	4,00	0,20	3,00	10,00	0,70	2,70	1,30	0,27	30,00	81,00
Молоко козье	0,06	0,04	0,06	0,09	2,00	0,05	0,10	3,10	0,30	0,30	0,14	0,04	1,00	14,20
Сливки 20%-ные	0,15	0,06	0,12	0,52	0,30	0,06	0,45	4,00	0,10	0,30	0,11	0,03	7,50	47,60
Сметана 30%-ная	0,23	0,15	0,15	0,55	0,80	0,07	0,36	3,60	0,07	—	0,10	0,02	8,5	124,00
Кефир	0,02	0,01	—	0,07	0,70	0,06	0,40	3,51	0,14	0,32	0,17	0,03	7,80	43,00
Творог жирный	0,10	0,06	—	0,38	0,50	0,11	1,00	5,10	0,30	0,28	0,30	0,05	35,00	46,7
Творог нежирный	0,01	—	—	—	0,50	0,19	1,32	7,60	0,45	0,21	0,25	0,04	40,00	—
Сыр голландский	0,21	0,17	—	0,31	2,80	0,11	1,14	2,30	0,40	0,30	0,38	0,03	11,00	—
Сыр рокфор	0,25	0,17	—	0,42	2,00	0,15	0,62	4,20	0,47	1,16	0,40	0,03	39,00	—
Сыр швейцарский	0,27	0,17	—	0,36	1,50	0,10	1,59	0,90	0,20	0,30	0,50	0,05	10,00	—

Таблица 2

Энергетическая ценность молочных продуктов

Название продукта	Белки	Жиры	Энергетическая ценность 100 г, ккал
Молоко	2,9	3,3	60
Сливки 10%-ные	3,0	10,0	118
Сметана 20%-ная	2,9	20,0	205
Творог жирный	14,0	18,0	233
Творог нежирный	18,0	0,5	88
Сырок творожный	9,0	23,0	315
Кефир жирный	2,9	3,3	56
Кефир нежирный	3,0	0,05	30
Простокваша	2,8	3,2	58
Масло сливочное	0,9	72,5	660
Масло топленое	0,3	98,0	888
Сыр голландский	23,8	30,5	377
Сыр костромской	25,1	26,4	345
Сыр российский	23,0	29,0	360
Мороженое сливочное	3,4	10,0	180

Таблица 3

Количество молока на 1 кг крупы

Крупа	Консистенция каши	Количество молока, л
Гречневая	Рассыпчатая Вязкая	1,6 3,2
Манная	Густая Вязкая Жидкая	2,2 3,7 4,7
Перловая	Рассыпчатая Вязкая	2,4 3,7
Рисовая	Рассыпчатая Вязкая Жидкая	2,1 3,7 4,7
Пшеничная	Рассыпчатая Вязкая	1,8 3,2
Пшенная	Рассыпчатая Вязкая	1,7 3,0